ANAS SHAKSHAK

أنس شكشك

الهندسة النفسية

إدارة الجسد وتشكيل الشخصية




مكتبة
طريق العلم

الهندسة النفسية

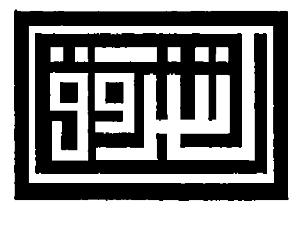
في إدارة الجسد وتشكيل الشخصية

الهندسة النفسية

في إدارة الجسد وتشكيل الشخصية

تأليف

أنس شكشك



2012

رقم الإيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية
(2012/2/778)

155.2

شكشك، انس عبد

الهندسة النفسية في ادارة الجسد وتشكيل الشخصية، أنس عبد شكشك.- عمان: دار الشروق للنشر والتوزيع، 2012

(   ) ص

ر.إ.: 2012/2/778

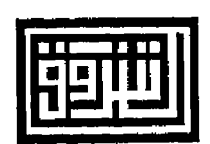
الواصفات: علم النفس//سيكولوجية الشخصية/

يتحمل المؤلف كامل المسؤولية القانونية عن محتوى مصنّفه ولا يعبّر هذا المصنف عن رأي دائرة المكتبة الوطنية أو أي جهة حكومية أخرى

ISBN 978 - 9957 - 00 - 504-7 (ردمك)

- الهندسة النفسية في إدارة الجسد وتشكيل الشخصية .
- تأليف : انس عبد شكشك .
- الطبعة العربية الأولى : الإصدار الأول 2012 .

- الاخراج الداخلي وتصميم الغلاف : دائرة الإنتاج / دار الشروق للنشر والتوزيع .



دار الشروق للنشر والتوزيع
هاتف: 4618190 / 4618191 / 4624321 فاكس : 4610065
ص.ب: 926463 الرمز البريدي: 11118 عمان - الأردن
Email: shorokjo@nol.com.jo

دار الشروق للنشر والتوزيع
رام الله - المصيون: نهاية شارع مستشفى رام الله
هاتف 2975632 - 2991614 - 2975633 فاكس 02/2965319
Email : shorokpr@palnet.com

المحتويات

مقدمة

إن اهتمام بني الإنسان بالتفكير في طبيعتهم الأساسية هو صفة إنسانية متميزة. إذ لا نعرف عن أي حيوان آخر يهتم بمعرفة هويته كما يفعل الإنسان، يأتي الإنسان إلى هذه الكرة الأرضية بدون قوة جسدية وبدون أفكار تولد معه وغير قادر بذاته على متابعة قوانين طبيعته الأساسية التي ترفعه إلى قمة المملكة الحيوانية، ولا يستطيع الوصول إلى المركز المرموق الذي اختصته به الطبيعة إلا إذا كان في وسط مجتمع، وبدون حضارة يكون الإنسان واحداً من أضعف الحيوانات وأقلها ذكاءً؛ لأن المهارات والصفات التي ترسم معالم شخصية الفرد، وهي مميزات إنسانية، لا تبرز إلا نتيجة الاختلاط والتعايش مع أناس آخرين وبخاصة في السنوات الأولى من حياة الإنسان، وهذا الارتباط الوثيق بالمجتمع الإنساني بدوره يثير في الإنسان سلسلة كاملة متتالية من الحاجات الأخرى التي بدورها تثير حاجات غيرها.. وهكذا تكون النتيجة أن الإنسان المكتمل النمو يكون خليطاً معقداً من الدوافع والحوافز والمهارات والعواطف.

والإنسان حيوان ذو قدرات عامة غير متخصصة فبصر بني الإنسان أضعف من بصر النسر، وشمهم أضعف من شم الكلب، ولا يستطيعون الركض بسرعة الغزال أو يسبحون بمهارة الدلفين كما لا يملكون قوة الأسد؛ ذلك أن تلك القدرات الجسمانية عند هذه الحيوانات تمثل تخصصات لأساليب حياة محددة وضيقة جداً، ولكن يمكن القول: إن بني الإنسان يتفوقون في صفات خاصة قليلة وينجحون في عمل أشياء عديدة لأنهم غير متخصصين وقدراتهم عامة.

وبذلك تجنبوا أن يربطوا بقاءهم أحياء بأسلوب حياة معين محدد، إذ إنَّ لهم بالطبع دماغاً كبيراً معقداً ولكن الأمر الغريب الذي يبدو متناقضاً هو أن أهم تخصص لنا هو في عدم تخصص سلوكنا.

فنحن أخصائيون في عدم الالتزام، بمعنى أن بني الإنسان يستطيعون القيام بتكيفات لم تكن موجودة لمواءمة ظروف متغيرة طارئة، ثم الإفادة من هذه التكيفات

بسبب الدماغ الإنساني، ذلك أن هذا الدماغ قادر على تسلم الإشارات الحسية وتحليلها وتخزينها في الذاكرة ثم إعادة تركيبها مع بعضها لتتحول إلى قائمة طويلة من أنماط السلوك وما كان من الممكن لهذه الأنماط السلوكية العديدة أن تكون لو لم يبق الجسم الإنساني غير متخصص، كما طور بنو الإنسان الثقافة، والثقافة من صنع الإنسان وتشمل الأفكار والقيم والنظم المعروفة لكل أفراد الجماعة.

تكون الثقافة على شكل نظام يتعلمه الناس في الجماعة لكي ينظم سلوكهم عامة ويكون هذا النظام مبنياً على رموز لغوية يمكن تناقله من جيل إلى جيل.

تمثل الثقافة مرحلة جديدة في تطور الإنسان وفي القدرة على الحصول على المعلومات وتخزينها وتبادلها، ومن ثم نقلها للجيل القادم. وعلى الفرد الإنساني أن يجمع كميات من المعلومات أكثر بكثير جداً مما يمكن أن يحصل عليه بالتجربة الذاتية وحدها.

بنو الإنسان يستعملون الرموز ولعل تطور الثقافة مرتبط ارتباطاً وثيقاً بمقدرة الإنسان على استخدام الرموز، وبخاصة تلك المتعلقة بلغة الكلام والكتابة والمستعملة في الرسم والموسيقى والملبس وتزيين الجسم والإشارات، والشيء المثير حول الرمز هو أنه يستعمل منحى من مناحي تجربة الفرد ليثير عواطف وأفعالاً ومعتقدات ووعياً بالنسبة لنواحي أخرى، وهكذا يضفي الترميز معاني على الأشياء والحوادث تزيد من مجرد الوعي الحسي لتلك الأشياء والحوادث، ويصل الترميز إلى أسمى تعبير له في اللغة الإنسانية.

وقد أدت القدرة على الترميز بخاصة من خلال اللغة إلى أنماط معينة من السلوك توجد في جميع المجتمعات الإنسانية، ولكنها لا توجد أبداً عند أنواع الحيوان الأخرى، ومن هذه تحريم بعض الأغذية والطقوس الجنائزية وقواعد الإرث وتحديد شروط القرابة وأساطير الآلهة وحقوق الملكية الفردية والتقرب إلى كائنات ما فوق الطبيعة والقيود على السلوك الجنسي. وبنو الإنسان هم النوع الوحيد الذي يملك القدرة على أن يعكس الآمال والمخاوف والتخيلات الحالية على أعمال مستقبلية.

إن الإنسان وحدة تجمع بين الجسد والنفس ولكل طرف قوته الفاعلة والمؤثرة في الطرف الآخر ومتكاملة معها. وقد بنيت الدراسات على ارتباط النشاط العام

للجسم بالحالات النفسية وتغيّراتها، كما أن دراسة الترابطات بين الفعاليات العضوية وبين السلوك يدفع الباحث إلى تتبع جميع النشاطات المتبادلة بين أدوار أعضاء الجسم؛ أي أن كل جزء في جسم الإنسان يستطيع الإسهام في ضروب مختلفة من الفعل، فالعضلات والأعصاب والدماغ.. وغيرها كلها تسهم في مجالات متعددة للسلوك.

الفصل الأول

لمحة تاريخية عن علم النفس والدماغ

- لمحة تاريخية عن علم النفس.
- لمحة تاريخية عن الدماغ.
- عامل الوراثة.
- التكاثر بالخلايا الجسدية، لا الجنسية.
- قدرة الدماغ أم العقل.
- الجهاز العصبي العام.
- الذكاء نتاج لنشاط الدماغ.
- تنشيط الخلايا الدماغية.

لمحة تاريخية عن علم النفس:

كان علم النفس إلى قرابة قرن من الزمان أحد فروع الفلسفة وما وراء الطبيعة شأنه في ذلك شأن كافة العلوم الطبيعية التي كانت هي أيضاً فيما مضى فروعاً من الفلسفة، ثم استقل كل واحد منها بموضوعه شيئاً فشيئاً نظراً لتشعب فروع العلوم واتساع نطاقها، وكان يعني علم الروح عند قدماء فلاسفة الإغريق، وقد هدف إلى التساؤل عن الروح، جوهرها وأصلها، نشأتها ومصيرها، من أين هبطت وإلى أين تذهب بعد مفارقة الجسد؟ هل هي فانية بفناء الجسد أم خالدة بعده؟ وكان الخلط كبيراً ما بين الروح والنفس والعقل.

لقد تصور بعض أوائل المفكرين اليونان أن النفس شعلة داخلية، وتصورها البعض الآخر نوعاً من الماء، في حين تصورها آخرون حركة، ووحد فريق رابع بينها وبين النَفَس على اعتبار، يتردد في الجسم أثناء التنفس ووجوده دليل على الحياة، حتى جاء أفلاطون وقال: إن لأفكار الإنسان تأثيراً كبيراً في سلوكه، لكنه يرى أن هذه الأفكار لها وجود مستقل عن الإنسان فهي تقيم في الجسم أثناء الحياة ثم تتركه عند الموت.

أما أرسطو فلم تكن النفس عنده شيئاً غير الجسد تسبب حركته وخبراته. وأشار إلى أن الروح أو النفس هي مجموع الوظائف الحيوية للكائن الحي، أي وظائف الجسم، وبها تميز عن الجماد، ومن دونها لا يكون الجسم أكثر من جثة وعلى هذا يكون السلوك والظواهر النفسية، نتيجة عمليات جسمية، وقد أوضح ذلك بقوله: "إن الروح لا تنفصل عن الجسد". وكان أرسطو يعتبر أن للجسد وظائف عديدة منها وظيفة التغذية والحساسية والإدراك، وكان أول باحث حاول أن يفهم بصورة منظمة الطرق التي يفكر بها الإنسان، وقد اعتقد أن الأفكار "المثل" تنتج عن تأثير المحيط على العضوية، وصاغ قوانين في تداعي المعاني سادت علم النفس أكثر من عشرة قرون؛ لذا يمكن اعتباره بحق المؤسس الأول لعلم النفس.

انتقلت التعاليم الأساسية لأرسطو إلى فلاسفة العرب من مفكري العصور الوسطى فظل هؤلاء يجادلون ويقلبون القضايا الفلسفية عن طبيعة النفس وخلودها وعن مصير الإنسان حتى أعياهم الأمر فانقسموا فريقين، اختص أحدهما بدراسة

الظواهر الروحانية، وهؤلاء هم رجال الدين، واختص آخرون بدراسة الظواهر العقلية وهؤلاء هم الفلاسفة أو علماء النفس، فكانت هذه أول بادرة لانفصال علم النفس عن علم الإلهيات، فبعد أن كان علم الروح أصبح علم العقل وكانت الصلة بين العقل والجسم كبرى المشكلات.

وقبل أن يحدد ابن سينا النفس ويتكلم على قوامها ووظائفها بدأ بإثبات وجودها كونها جوهراً روحانياً مغايراً للبدن لا يفنى بفنائه، فالنفس جوهر قائم بذاته مستقل عن البدن ومغاير له، وكان ابن سينا يعتقد أن الإنسان مركب من جسد ونفس وكما أن للجسد تأثيراً في النفس كذلك للنفس تأثير في الجسد.

والنفس تتميز عن الجسد بأنها خالدة وذات روحانية غير مركبة وهي جوهر بسيط، وتقوم النفس بدور الإدراك الحسي، فقد قرر أن النفس فيها قسم يدرك المؤثرات الحسية الخارجية وقسم آخر يدرك المؤثرات الداخلية في الجسم، وهو يحدد لكل حاسة مكاناً معيناً في الدماغ أو في بعض أعضاء الجسم. إن القسم الأول من النفس يتلقى المحسوسات الجزئية المختلفة من العالم الخارجي لينقلها إلى النفس الداخلية الباطنة، حيث تقوم بإدراك المعاني الخاصة بالمحسوسات وذلك بعد أن تجردها من حسيَّتها وتجعلها معاني كلية عامة. وفي المرحلة الأخيرة تقوم النفس بتخزين هذه المعاني الكلية في مؤخرة الدماغ وتحفظها ليستعين بها الفرد وقت يشاء فهي بمثابة خبرات.

وقد حاول "ديكارت" حل مشكلة العلاقة بين العقل والجسم فقال: إنهما شيئان مختلفان متمايزان كل التمايز، وليس بينهما ارتباط طبيعي فالخاصة الجوهرية للجسم هي الامتداد أي شغل حيز في الفراغ، في حين أن خاصية العقل عند الإنسان هي التفكير والشعور، أما الصلة بينهما فصلة تفاعل حركي يحدث في الغدد الصنوبرية في المخ.

كان ديكارت يرى أن الكائن الحي من إنسان وحيوان ما هو إلا آلة معقدة ينشطها المحيط الخارجي بمثيراته كالضوء والصوت والحرارة وغيرها من المنبهات التي يحمل أثرها إلى الجسم في صورة دوافع أو محركات سلوكية تؤدي إلى الفعل وتثير في الإنسان مشاعر وانفعالات وأفكاراً وصوراً ذهنية، وهكذا يكون ديكارت مهد الطريق لتفسير السلوك والخبرات بفاعلية الحواس والجملة العصبية والعضلات.

ثم ظهرت المدرسة الترابطية في إنكلترا على يد جون لوك وهربرت سبنسر، وكان لهذه المدرسة أثر كبير في توجيه الدراسات النفسية في القرن الماضي، وكانت ترى أن الإنسان يولد وعقله صفحة بيضاء تنقش عليها الخبرات الحسية ما تريد فليس قبل الخبرة في العقل شيء، ووحداته وذراته غير مترابطة أو منتظمة ثم تترابط وتنتظم وينشأ من هذا الترابط العمليات العقلية جميعها من إدراك وتصور وتخيل وابتكار.

وكان لاعتناق "كانت" لفكرة الملكات الرئيسية، المعرفة والشعور والإرادة. وإصراره على وحدة الإدراك ومفهوم الذات النشطة التي تنظم الخبرة بمعونة مقولات الزمان والمكان إشارة لاحتمال قيام علم نفس كعلم مستقل عن الفلسفة.

ثم تأتي بعد ذلك مرحلة علم النفس الخالص الذي بدأ يقترب من العلوم الطبيعية ويرتبط بعلوم البدن والعضوية والجهاز العصبي والدماغ والوظائف الحركية، وكان ممن أسهم في اتجاه علم النفس العضوي ثلاثة علماء هم:

"داروين" في نظريته أصل الأنواع التي قامت على أساسين هما الصراع من أجل البقاء، الانتخاب الطبيعي. لقد أكدت نظرية التطور أثر الوراثة في الوصل بين الماضي البعيد للخليقة وبين حاضرها، كما أكدت أثر البيئة في تطور الكائنات الحية وبقاء الأصلح في معركة الوجود، وقد كان لهذه النظرية انعكاسات على التكيف والتأقلم البيئي والطبيعي ومقارنة الأنواع والوراثة الحيوية والانفعالات، والحق أنها نظرية عضوية بامتياز.

أما "فونت" الذي يعتبر من علماء وظائف أعضاء الجسم والحركة "الفيزيولوجيا والميكانيك" فكان يعتمد في بحوثه على الملاحظة والتجريب للوصول إلى الحقيقة، وقد أدى به المنهج التجريبي إلى الكشف عن خصائص المادة وسرعة الصوت والضوء والصلة بين موجات التيار الوميضي والجاذبية والكشف عن مناطق المخ التي تهيمن على الحركة عند الكائنات وسرعة التيار العصبي، وقد أسس معملاً مزوداً بأجهزة وأدوات خاصة لإجراء تجارب على الحواس المختلفة من سمع ولمس وبصر، وأخرى على كيفية التذكر والتعلم والتفكير والانتباه وقياس سرعة النبض والتنفس أثناء الانفعال، وكانت دراساته مهمة لمعرفة القدرات والطاقات الجسدية في الفعل البيئي والمحيط الخارجي للفرد.

ثم جاء "فرويد" الذي اهتم بالعُصَابيين- وهم الأشخاص الذين فقدوا التوافق والتكيف مع المحيط الاجتماعي- وكان له فضل إيجاد طرائق التحليل النفسي، كان يعتمد على التداعي الحر والترابط الطليق بين الأفكار لمعرفة آثار العالم الداخلي عن طريق الاستبطان، استنتج أن الذكريات والخبرات التي لا نشعر بها يمكن أن تؤثر في سلوكنا، وعلق أهمية خاصة على الرغبة الجنسية، واعتبر الأحلام واحدة من أهم الطرق غير المباشرة للتعبير عن هذه الرغبات. أثبت "فرويد" وجود حياة نفسية لا شعورية إلى جانب الحياة النفسية الشعورية، فهناك تفكير وإدراك وتذكر لا شعوري وهناك رغبات ومخاوف لا شعورية لا يشعر المرء بوجودها، ومع ذلك فهي تحرك سلوكه وتوجهه على غير علم منه أو إرادة، وقد تكون سبباً في ظهور اضطرابات نفسية أو عقلية.

لمحة تاريخية عن الدماغ:

كان الفيلسوف الإغريقي "أبقراط" الملقب أبو الطب يؤمن أن الدماغ هو سيد الأعضاء، فالعين والأذن واللسان والأطراف كلها تُؤمر بأمره، وكان يؤكد أن الدماغ هو مقر الوعي. ولكن أكثر الذين جاؤوا بعد أبقراط لم يعتقدوا ذلك فأهمل الإنسان دماغه حتى القرن السادس عشر بعد الميلاد، ولم يؤخذ العلماء بعظمة الدماغ حتى القرن العشرين.

وقبل أن يهتدي الإنسان إلى دماغه استعمل كلمات كثيرة هي حقاً من صفات الدماغ "الفكر، المخيلة، الخاطر" أما العقل والنُّهَى فهي صفة الإنسان في تعقله أو عقله عن الشر والنهي عنه، صحيح أننا نستعمل العقل لندل على الدماغ لكن نعرف أن العقل هو حال من التوازن بين الفكر والعاطفة كما يظهر في صاحب الخلق الكريم أو الشخصية السوية.

تاريخ الدماغ هو صراع الإنسان المتبصر يوم أن وعى وأراد أن يعرف من هو وما معنى وجوده وما صلته بالخالق. أقام النفس أو الروح حاجزاً عازلاً بينه وبين غيره من المخلوقات. حار الإنسان حين أخذ يسأل ويفتش عن النفس، خفق قلبه واضطربت أعضاؤه حين خاف أو غضب وأحب أو كره، فظن أن قلبه مقر عواطفه. غير أن فئة قليلة من البشر نادت بأن الرأس هو مقر الفكر والحس، وهكذا بدأ نزاع بين الدماغ والقلب دام حتى القرن العشرين. صعب على الإنسان القبول بالدماغ

كسيد للأعضاء وهو كتله رمادية رخوة لا تنبض ولا تتحرك بينما رأى الإنسان أن القلب يضخ الدم فتسري الحياة في البدن وتبشر أصواته باستمرارها، وبنبضاته ينبئ الأطراف بحالته. أما صمته فهو النذير بانطفاء شعلة الحياة، وأدرك الإنسان أن حركة قلبه تدله على شعوره كما تدله على حياته.

لم تصلنا صور للدماغ إذا رسمه الأقدمون، أما أقدم صورة هي تلك الموجودة في مخطوطة يونانية مؤرخة /1152م/. وبعد أن شاهد الإنسان كتلة الدماغ الرمادية قال: إنها مقر الروح الشهوانية والحيوانية، ولم يعلم أن هذه الكتلة هي خلايا الدماغ. ثم بدأ الإنسان يهتم بحجم الجمجمة ويقيسها ليحدد مواهبه وشخصيته ومزاجه، وأخيراً اهتدى الإنسان إلى دماغه وإن بقيت بعض أعماله وصفاته سراً مغلقاً إلى الآن.

وردت كلمة دماغ لأول مرة في التاريخ المسجل في إحدى الأوراق "الهيروغليفية" وقبل اكتشاف هذه الوثيقة لم يعرف علماء اليوم شيئاً يذكر من طب الفراعنة فاعتبروه ضرباً من السحر والطلاسم. إنما بعد أن فك رموزها أظهرت الوثيقة مرجعاً تشريحياً ضخماً للهيكل البشري ووظائف أعضاء الجسم؛ نرى فيها حسن التبويب ودقة الوصف والتصنيف. ومن أبواب هذه الوثيقة باب فيه وصف الدماغ وسطحه المتعرج بثناياه وطياته وأغشيته "السحايا" لاحظوا نبض الدماغ وغلافه وسوائله الممزوجة بسوائل النخاع في سلسلة الظهر، ثم تذكر الوثيقة بعمق أعمال الجهاز العصبي وأثر الدماغ في حركات الأطراف فتربط بين الشلل وعطب الدماغ وتحدد الطرف المتأثر بحسب مواقع العطب في الدماغ، بعدئذ تتوجه الوثيقة إلى خلل الحس والحركة من صدمات تضرب فقرات الرقبة وتسجل ما لا يستطاع شفاؤه من صدمات في الجمجمة إذا ما سحقت أجزاء من الدماغ.

القلب رمز الحياة:

إن علماء الفراعنة لم يمنحوا الدماغ ما منحوه للقلب من مراكز الفكر والنيات. صمت الدماغ جعل منه عضواً غير ذي شأن في رأي الإنسان لأجيال طويلة: فلا عجب إذا لم يحنطه المصريون ظناً منهم أن تاريخ الإنسان قائم في القلب النابض صاحب الصوت المسموع. سماه المصريون "كا" وجعلوه كياناً قائماً بذاته ممثلاً للروح وصانعاً للأحلام والوعي، وفي الديانات القديمة كان وجود القلب ضرورة لدخول

الإنسان إلى الحياة الخالدة، ذلك أن لا حياة على الأرض بلا قلب فكيف يكون بعث في غيابه؟

طور المصريون حَنُوطاً خاصاً لحفظ القلب وغلفوه بصلوات وشعائر لطرد الأرواح الشريرة التي تريد سرقته أبداً، وسجلوا التعاويذ التي يجب تلاوتها عند البعث ليعود القلب نابضاً. كل الصلوات مكرسة لكيلا يخسر الإنسان قلبه في عالم الخلود.

كان القدماء يعتقدون أن القلب ينسى أو خلق فيه آلة النسيان وإلا كيف يستطيع صاحبه أن يتلذذ بحياته إذا كانت أعماله سيئة؟

أما اليونانيون فالعلم آنذاك لم يكن محصوراً في نهج أو كيان كما هو اليوم.

والتشريح ممنوع، ومما أعاق تفهم الدماغ انشغال الإنسان الواعي بالتبصر في الروحانيات وظنه أن شؤون الغيب تعالج بالمنطق فارتبك بين الأمور المحسوسة وغير المحسوسة. المهم أن دماغ الإنسان بقي عضواً مغموراً منذ القرن السادس قبل الميلاد ولم يقبل سواد العلماء أو الحكماء بنظريات الأقلية، هذه الأقلية "فيثاغورس" الذي عزا إلى الدماغ قوة النفس العاقلة - ولعل الدارس يذكر أن الحكماء قوّموا النفس إلى "العاقلة والشهوانية والروح" والنفس العاقلة هي الفكر وبها يتوجه الإنسان إلى الإله والتبصر، ثم جاء تلميذه "الكميون" فربط بين الحس والدماغ وقال: إن الدماغ هو مركز الحس ومقر الفكر.

ولا بد من القول: إن البحث في النفس والروح ارتبط بملاحظات الإنسان حول الأمراض العقلية أو ما سمي آنذاك بالروح الشريرة. والمصروع هو إنسان مأخوذ بالروح، والصرع سمي المرض المقدس، وقد ورد وصف جميل لوظائف الدماغ يرى أن على الإنسان أن يعلم أن الدماغ فقط تنشأ منه أحاسيس اللذة والفرح والضحك والهزل، ومنه نشعر بأوجاعنا وأحزاننا وبكائنا ويه نفكر ونبصر ونسمع ونميز القبيح من الجميل والطالح من الصالح... الدماغ يجعلنا أسرى الجنون والهذيان ويوحي بالخوف والفزع ويولد الأرق والقلق والوهم والذكر والنسيان. كل ما نقاسيه حتى الجنون هو من الدماغ.

كان هذا الوصف لأبقراط وهو ربط بين تلف المادة في الدماغ والمرض العقلي فالأسس المادية أو العضوية للأمراض لم تخطر على بال أحد بل أراد أبقراط إبعاد

السحر والخرافات حول أسباب المرض، أما أفلاطون فقد أبقى للدماغ قوته المولدة لحواس الشم والسمع والبصر والذاكرة والفكر وإن بقي يضيف أن القلب هو مقر العواطف.

كان الدماغ من أعظم ضحايا أرسطو إذ جرده من وظائفه المعروفة آنذاك وجعل القلب مركز الفكر، أما الدماغ فما هو إلا جهاز لتبريد الدم. الدماغ بارد والدم من القلب ساخن، وهكذا يهيمن القلب على كل شيء. لربما لا نستغرب أن الصراع بين القلب والدماغ دام طويلاً، ذلك أن الإنسان أحس بالقلب الخافق في صدره وأيقن أن سكوت هذا العضو يعني الموت.

أثبت "هيروفيلوس" أنَّ الدماغ مركز الوعي وأظهر الأعصاب وأثبت أنها منحدرة من الدماغ وميز أعصاب الحس وأعصاب الحركة، ثم نقل إلى الأعصاب الوظائف المنسوبة إلى الشرايين، لهذا كله حسم الجدل حول القلب والدماغ وأعاد للدماغ حقه بالحس والفكرة والهيمنة على الجسم كله.

ثم جاء "جالينوس" بنظرية إن الدماغ هو مركز الذكاء والحس، فسماه "الملك الكبير" بين الظواهر العقلية لمادة الدماغ، ثم أثبت أن الدماغ مصدر الأعصاب الحسية والحركية إلى الأطراف، ميز بين المخ والقشرة وبين المخيخ ونادى بهذه الوحدة في التركيب.

قام "نيميسيوس" في سوريا بتطوير الدماغ كمقر للروح وصفاتها من خيال وفكر وذاكرة، وشرح مناطق الدماغ التي تقوم بالتخيل والتفكير والتذكر، وفي بغداد ذكر إسحاق بن حنين أن الدماغ هو ابتداء الحس والحركة الإرادية والسياسية. والفعل الذي يفعله الدماغ بآلته هو الحس والحركة الإرادية، أما السياسة فإنه يفعلها بنفسه؛ والسياسة تعمم ثلاثة أشياء: التخيل والفكر والذكر، فالتخيل يكون في مقدمة الدماغ والفكر في وسطه والذكر في مؤخره.. ويربط بين الدماغ والعين فيوضح الصلة بينهما قائلاً: يجب على من أراد معرفة طبيعة العين أن يكون بطبيعة الدماغ عالماً، إذ كان مبدؤها منه ومُنتهى فعلها يرجع إليه. وأعاد علماء الشرق من الدينيين السماويين إلى الدماغ اعتباره واعتبروا أمراض النفس من اضطراب أخلاط "سوائل" الدماغ في تجاويفه، فالصرع مثلاً ينشأ باستنزاف الدماغ من اختلاطه وتراكمها في الدم.

امتاز القرن السادس عشر ببدء التشريح ورسم الصور الدقيقة للأعضاء وكان ديكارت يفسر عقائد الإيمان والشؤون الروحية تفسيراً علمياً أو عقلانياً، قال: بينما الحيوان جسد والجسد آلة تتحرك كأي آلة فإن الإنسان كيان خارج عن الآلية إذ يستمد نشاطه الذهني من قوة خارجية، وجعل الغدة الصنوبرية غدة معلقه بالدماغ إلا أنها ليست منه فهي مقر الروح ومركز الأمر.

بدء العمل العلمي حول الدماغ كان في القرن الثامن عشر فقد اكتشف أعصاب الشم والسمع، وفي القرن التاسع عشر تحدد أن في الدماغ الكلام والمنطق، وتم إثبات وجود موجات وميضية مولدة في الدماغ، والمهم في الأمر أن العلماء أدركوا أن الوميض لغة الدماغ وبها يتفاهم مع الجسم، وكان العلم سينتظر حتى عام /1930/ ليطور تقنية الوميضات "الكهرباء" ليثبت وجود موجات وميضية في الدماغ البشري.

بالمنافذ الوميضية الدقيقة وبالجراحة المتطورة استطاع العلماء تحديد المراكز التي تأمر بحركة كل عضلة في الجسم والمراكز التي تجعلك تشعر باللذة والمراكز التي تستعيد بها ذكريات الماضي والمراكز التي تجعلك تخاف وتغضب "مراكز العاطفة والشعور". وبعد أن فحص العلماء في كل خلية وخططوا الدماغ، وجدوا أن مراكز الحركة والحس ومقر الحواس كلها لا تشغل إلا ثلث الدماغ، أما الثلثان الباقيان فهما مقر العمل المذهل الذي يفرق بين الإنسان والحيوان، وهنا مراكز صياغة الأفكار والخيال والربط الشامل بين المحسوس وغير المحسوس ومراكز التعلم التي تجعل الإنسان يسخر طاقاته للخلق والإبداع، ولعل أعظم اكتشاف في مجال الدماغ هو يقين العلماء بأن الطفل يولد بدماغ منفتح باستثناء بعض القدرات الفطرية التي تولد معه وهذا يعني أَنَّ الإنسان لا يولد بطبيعة معينة من خير أو شر بل هو ما تفعله فيه أقوال وأفعال من حوله. ولعل أصعب الطاقات المجهولة أن ما يسمى مجرداً يكون أحياناً صفة ملازمة لتفاعلات مادية، والضوء في أبسط صوره، جسم ومجرد ذلك أنه موجه ومادة، ثم إنه بعد اكتشاف "أينشتين" لمعادلة المادة والطاقة، وبعد نظرية فقدان اليقين التي أثبتها "هايزنبرغ" أصبح البحث في هذه العقيدة جدلاً عقيماً. والإنسان والحيوان قادران على نقل المجرد "فكر" إلى حركة مادية إنما لا نعرف كيف. وكان الظن أن القلب هو مصدر العاطفة لكن الصحيح هو أن الفكر والعاطفة هما من الدماغ لدى البعض.

عامل الوراثة:

هل تعلم أنك تحمل ما بين أربعة وثمانية عوامل وراثية غير طبيعية، بالرغم من عدم تأثيرها في صحتنا، إلا أنها تنتقل إلى الأجيال القادمة؟ هناك حوالي ثلاثة آلاف مرض وراثي معروف منتشرة وتختلف استجابة الأشخاص للتأثير بحسب الاستعداد الوراثي. فمن خلال عواملنا الوراثية تكمن قابليتنا للاستجابة لبعض التغيرات البيئية.

● المورثات

تتكون أجسامنا من بلايين الخلايا يختلف بعضها عن بعض في التركيب والوظيفة، فخلايا المخ وظيفتها الذاكرة والذكاء، وخلايا القلب الانقباض المتزامن وخلايا بطانة الأمعاء تكوين المواد المخاطية، وتعيش هذه الخلايا فترات مختلفة اعتماداً على نوع العضو الذي تؤلفه. بينما يموت كل ثانية حوالي خمسون مليون خلية من جسمنا، ويتم حالاً تعويض نفس العدد وتختلف الخلايا في فترة حياتها.

فبينما لا تتمكن الحيامن من العيش في الخُصَى أكثر من أشهر معدودة، تتمكن البويضات من العيش في المبايض نحو خمسين سنة؛ حيث تتكون بداخل مبيض الجنين الأنثوي قبل الولادة وتبقى في أحد ادوار نضوجها إلى بلوغ البنت سن النضج، عندها تشرع واحدة بالنضوج في كل دورة حيض لغاية بلوغ المرأة سن الحياة بدون إنجاب فتنطلق من المبيض إلى الرحم.

فإذا ما صادف أن تلقحت من قبل حيمن وهي في طريقها إلى الرحم، عندها يبدأ نمو الجنين كبويضة مخصبة ووجود البويضة لفترة طويلة في المبيض يشكل خطورة بالغة نتيجة تعرضها خلال هذه الفترة إلى العديد من التأثيرات البيئية، وذلك في مراحل النمو المختلفة للأنثى.

تتكون الخلية بصورة عامة من قسمين رئيسين هما: "النواة والغشاء الوقائي" وتعتبر النواة مركز أعمال الخلية، فهي تسيطر على كل الفعاليات الحيوية وتحتوي على النسخة الأصلية للمعلومات الحيوية المتوارثة من الآباء والأجداد، التي تحدد طبيعة الخلية ووظيفتها؛ وهي تحتوي على خيوط دقيقة تعرف "بالصبغيات والجينات"، تتركب بالأساس من المادة الوراثية المسماة بالحامض النووي، ويضم هذا

المركب بين طياته كل المعلومات اللازمة لتكوين خلايا الكائن الحي. وتحديد عملها سواء أكان بشراً أم حيواناً أم نباتاً أم جرثومة.

الجينات هي الوحدات الأساسية المجددة للصفات الوراثية. تجري عملية التكاثر الخلوي أو الانقسام الخيطي والانقسام الاختزالي والإخصاب في الكائنات الراقية فقط، وتؤدي الانقسامات الخيطية إلى تكوين جيل من الخلايا أو الكائنات المتشابهة والجديدة، بينما تؤدي الانقسامات الاختزالية إلى تكوين الجاميتات التي يتحد بعضها ببعض خلال عملية الإخصاب ليبدأ بذلك تكون جيل جديد من الكائنات الحية، ينشأ كل كائن حي من خلية مفردة هي البويضة المخصبة المحتوية على كل التعليمات المورثة والموجهة إلى ملايين الخلايا الجديدة، وتأتي هذه المعلومات الوراثية من البويضة والحيمن، نصف من البويضة والنصف الآخر من الحيمن اللاقح، وتخزن المعلومات الوراثية في التراكيب الخيطية التي تسمى بالصبغيات بداخل نوى البويضات والحيامن. تحتوي البويضة المخصبة عندئذ على مجموعتين من المعلومات الوراثية: مجموعة من الأم وأخرى من الأب. يعقب عملية التلقيح سلسلة عمليات انقسام متماثلة تدعى بالانقسامات الخيطية، وتبدأ كل دورة انقسامية بتضاعف ازدواج الصبغيات لكي تستلم كلتا الخليتين الناتجتين نفس العدد، فمهمة الانقسام الخيطي هي توصيل الجينات بدقة بالغة إلى كل خلية جسمية منذ تكوين البويضة المخصبة وحتى تكوين خلايا الجلد.

● وراثة الصفات الجسمية

تفسر وراثة الصفات الجسمية على أساس وجود جينات متعددة تحدد كلاً منها، ويسهم كل جين بقدر معين في تحديد المظهر الخارجي، تُظهر العديد من الصفات توارثاً مثل لون الجسم ووزنه ولون الشعر وشكله ولون العيون، وتتأثر هذه الصفات بنسب قليلة وبدرجات متفاوتة بالبيئة، فالوزن يتأثر بنوع الغذاء وكميته ولون الجسم بدرجة الحرارة وشدة الضوء.

● التكاثر بالخلايا الجسدية... لا الجنسية

من عادة الكائنات الحية أن تجدد نوعها باستمرار عن طريق خلط المكونات الوراثية في عمليات التزاوج فيحل الجديد محل القديم؛ وبهذا تستمر الأجيال في

كل الأنواع ما بقيت على الأرض حياة، وتلك سنن الطبيعة في مخلوقاتها من قديم الأزل، لكن البحوث العملية التي يقوم بها العلماء في زماننا هذا تخطت هذه السنن وحادت عن طريقها، فبدلاً من تقابل الخلايا الجنسية بين ذكور النوع وإناثه لتؤدي إلى إنتاج ذرية جديدة، يمكن أن تنشأ الذرية من خلايا المخلوق الجسدية... لا الجنسية. إن بلوغ هذا الهدف يعني أن الإنسان يستطيع أن ينسخ من ذاته نسخة جديدة هي صورة طبق الأصل منه؛ إذاً لا نستطيع أن نفرق ذاته القديمة وذاته الجديدة إلا بالفترة الزمنية التي تفصل بين هذا وذاك.

ولكي نوضح أكثر نقول: إن زيداً من الناس قد يبعث مرة أخرى على الأرض بخلية وحيدة من جسمه وكأنما ذاته الحيوية قد عادت مرة أخرى في الزمن إلى الوراء، وبحيث يرى نفسه وكأنما هو قد عاد طفلاً فصبياً فشاباً بكل صفاته التي نشأ عليها قبل ذلك، ثم إن الناس الذين يعاصرون شخصية زيد المتقدمة في العمر وشخصيته الحديثة الأصغر عمراً سوف تنتابهم الحيرة والارتباك عندما يرون هذا صورة مصغرة من ذاك.

أو كأنما هما توءمان متطابقان ومتشابهان تماماً، برغم أن الفترة الزمنية التي تفصل بين عمريهما قد تكون ثلاثين أو أربعين عاماً.

لا شك أن مثل هذه التصورات غريبة على عقولنا وزماننا، لكنها لن تكون كذلك بالنسبة لمن يأتي بعدنا بأجيال... ثم إن عملية إنتاج نسخ مكررة من خلايا جسم زيد ليست تصورات ولا خيالات؛ لأن ذلك النسخ قد حدث في زماننا هذا، صحيح أنه لم يحدث في الإنسان، بل حدث في الضفادع والفئران والأغنام.... لكن ماذا نعني ببعث أو إنتاج نسخة طبق الأصل من الإنسان في زمان غير زمانه؟ وكيف يتأتى ذلك من جزء من شفته أو لسانه أو أمعائه أو أية خلية أخرى من جسمه؟

إن القانون الطبيعي لإنتاج ذريات من البشر لا يختلف عن ذلك الذي يحدث في الضفادع والفئران والأغنام...الخ أو حتى في النبات فكل هذه الكائنات تنشأ من عمليات تلقيح تتم بين ذكور النوع وإناثه، ومنها تندمج الخلايا الجنسية الذكرية "الحيوانات المنوية" في الخلايا الجنسية الأنثوية "البويضات"، ومن هذا الاندماج تنتج ذريات جديدة تحمل صفات أبويها وبهذا يُخلّف البشر بشراً، إلا أنهم ليسوا جميعاً نسخاً مكررة بعضهم من بعض؛ فاختلاف سماتهم وأصواتهم أو ألوانهم

وبصماتهم وفصائل دمائهم وطباعهم وأمزجتهم الخ هو خير دليل على المفارقة بين الأفراد. والذي يحكم عدم التكرار بين صفات البشر أو أي كائن آخر، هي عوامل وراثية محددة تكمن في طبيعة الخلايا الجنسية للنوع الواحد، وقد يحدث بعض التشابه بين أفراد العائلة الواحدة لكنه ليس تشابهاً مطلقاً. قال تعالى:﴿ومن آياته خلق السموات والأرض واختلاف ألسنتكم وألوانكم إنَّ في ذلك لآياتٍ للعالمين﴾ "الروم:22".

نعود لنقول: إن إنتاج أفراد النوع الواحد يعتمد على التزاوج بين الذكور والإناث لتلتقي الخلايا الجنسية وتندمج، وباندماجها تحدد البداية الحقيقة لأي مخلوق يأتي إلى هذا العالم. لكن التجارب التي أجراها علماء النبات على النبات أو تلك التي قام بها علماء الحيوان على الحيوان قد حادت عن هذا الطريق، أي خلط الخلايا الجنسية عند التزاوج وحلت محلها الخلايا الجسدية، ففي فكرتها يكمن الأساس الذي نعتمد عليه في إنتاج نسخة جديدة طبق الأصل من ذات الإنسان، إذ تكفي خلية من أمعاء الضفدع لتعطي ضفدعاً طبق الأصل في مورثته وبروتيناته من الضفدع الذي عزلت منه، أو قد نحصل على خلية جسدية من ذيل كلب لتعطي كلباً جديداً هو طبق الأصل من الكلب البالغ. هذه اللعبة الخطرة قد أمكن تحققها بالفعل مع بعض النباتات والحيوانات وقد تنجح أكثر في المستقبل.

صحيح أن العلماء يستطيعون الحصول على أي نسيج يريدون من أي مخلوق يشاؤون، وبوسائل خاصة يفككون هذه الأنسجة إلى خلايا، ومن الممكن أن تزود هذه الخلايا الهائمة بمحاليل غذائية معقمة فإذا بها تنقسم وتتكاثر وتتغذى وتتنفس وتخرج فضلاتها في المحلول، وهذا ما يعرف باسم زراعة الأنسجة أن تربيتها في الأنابيب، لكنها برغم ذلك لن تتشكل وتتحول إلى مخلوقات جديدة، ولو حدث هذا كما يحدث في عالم النبات لاستطعنا أن ننتج نسخة طبق الأصل أو حتى نسخاً متشابهة من الآلات الحيوية لمن يريد أن ينسخ ذاته، إذ تكفي خلية جسدية واحدة لتربيتها في أنبوب معقم به غذاء معقم، حتى إذا انقسمت وتحولت إلى كتلة صغيرة من الخلايا كان من الممكن أن نزرعها بعد ذلك في رحم أنثى جهز خصيصاً لاستقبالها، أو ربما تتقدم البحوث في المستقبل وتتوصل إلى تجهيز أرحام صناعية لتصبح معامل تفريغ للنسخ البشرية لكل من أراد أن يعيد نسخة من ذاته مستخدماً في ذلك خلية من جسده؟

إن طفلة الأنبوب جاءت عن طريق تلقيح بين الخلايا الجنسية لأمها وأبيها ليس على فراش الزوجية بل في أنبوب الاختبار، لكن الوليدة هنا ليست نسخة طبق الأصل من الأب والأم بل هي خلطة وراثية تجمع بين صفات الوالدين، لكن الأمر يختلف مع الخلية الجسدية اختلافا جذرياً.

فخلية معزولة من جسم ذكر تعطي نسخة متقنة من الذكر، وكأنما هذه الخلية تعيده جنيناً فطفلاً فشاباً فرجلاً وكأنما هو يعيد ذاته في زمان غير زمانه، وكذلك الأمر بالنسبة للأنثى؛ إنها تعيد إلى أذهاننا قصة بعض النباتات التي تتكاثر لا جنسياً، وهذا ما يعرفه الإنسان من قديم الزمان؛ أي أن التكاثر لا يتم عن طريق جزء من الجسد النباتي ذاته.

لا علينا من كل ذلك فظاهرة تكوين جسد كامل من جزء من جسد قائم معروفة في بعض الحيوانات والنباتات، والإنسان - وهو يحاول الاستفادة من الحركية الحيوية والنمو التي تنتجها بعض الكائنات الدنيا في التكاثر - لم يأتِ بشيء جديد لأن بذور الفكرة قائمة في الماضي، ولهذا يحاول أن يتعلم من أسرار الطبيعة الحية، عله يطبق ذلك في حيوانات أعلى، ومنها الإنسان.

● قدرة الدماغ أم العقل

لازال ما نعرفه عن الإنسان محدوداً بالمقارنة بما نعرفه عن عناصر البيئة الأخرى والعالم المادي والطبيعي، إذ يعيش على الأرض أكثر من مليون نوع من مختلف الحيوانات، ولكن واحداً منها فقط هو القادر على الكلام وتسجيل كلامه، هذا النوع هو الإنسان العاقل، وهو ينتمي إلى مملكة الرئيسيات، ولقد تمكن الإنسان بفضل تلك القدرة الخاصة به من السيطرة على كافة أشكال الحياة الموجودة حالياً على الأرض، وحقق الإنسان تلك السيطرة خلال فترة وجيزة من الزمن، ومن المؤكد أن المستقبل يخبئ له إنجازات، أهمها يتعلق بتلك الميزة الخاصة التي يمتلكها الإنسان؛ ألا وهي تدوين خبراته حتى يستفيد منها الآخرون.

فهذه القدرة على الترميز حيث تكون الكلمات المكتوبة رموزاً للأفكار، وهذه الرموز نفسها يمكن استخدامها لتوضيح الأفكار بل وللوصول إلى أفكار أكثر تعقيداً. يكمن في هذه النقطة بالذات نقطة استخدام الفكر الرمزي سر تفوق الإنسان على غيره من الكائنات الحية.

فقد أحرز السبق في قدرة عقله على التعامل بالرموز وبالمزج بينها وبين الخيال، ويستطيع الإنسان أن يخطط للمستقبل عن طريق إدراكه الواقعي لنتائج حدث معين مختار من بين عدد من البدائل والاحتمالات، ولكي نعرف ما يخبئه المستقبل للإنسان من الضروري أن نكتشف بأي سرعة وإلى أي مدى يمكن لعملياته العقلية أن تتطور، ومن الضروري أن نحدد شكل العقول المقبلة، إن اكتشافنا للسمات الهامة لمخ الإنسان وتطور قوة ذكائه المتفوق واستدلاله الرمزي تساعد على اكتشاف قدرة الإنسان في فهم البيئة الخارجية والتأقلم معها.

والاعتقاد السائد أن العقل ليست له صفات مادية، وهناك من يعرف العقل بأنه الموضوع غير المحسوس للملكات النفسية أو الروح بوصفها مستقلة عن الجسم. فإذا كان الأمر كذلك فكيف يمكن أن نتناول شكل العقل الحالي أو الآتي؟ وإذا كان ما هو عقلي يتعلق بالعقل وتجري العمليات العقلية في عالم عقلي يعتبر منفصلاً عن العالم المادي لأجسامنا حتى ولو كان لصيقاً بها كما في تفسير الدماغ والقوى النفسية المعرفية، فكيف يمكن إذاً قيام ثورة عقلية على أساس المنهج العلمي؟ إننا نستطيع استخدام أساليب مادية للتحكم فيما هو غير مادي.

إن إحدى النتائج المثيرة للثورة العقلية هي أن ذلك التحكم أصبح ممكناً، ولقد تم التوصل إلى ذلك عن طريق فهم أفضل للعلميات المادية التي تجري في المخ متآنية مع مختلف الحالات العقلية، وعن طريق الدراسة التفصيلية لمختلف التغيرات الجسمانية التي تحدث في مختلف مناطق المخ وأعضاء الحس المختلفة مصاحبة للأهواء والانفعالات والأحاسيس، ثم الوصول إلى التحكم في الحالات العقلية غير الملموسة، ولو أنه يبدو أن هناك حالات عقلية قليلة لا تصل إليها أيدي الباحثين بالأساليب والأدوات العلمية.

وإنه لمن التناقض حقاً أن نفكر في الملكات النفسية غير الملموسة باعتبار أن لها موضعاً في جسم الإنسان. ولكن توجد الآن أدلة كافية حصل عليها الباحث العلمي تبين أن هذه الملكات أو الصفات النفسية مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بالمخ الإنساني بل وتشير هذه الأدلة إلى ما هو أبعد من ذلك، فالعقل مستقر كافة الحالات العقلية، ويكاد يكون في الحقيقة وجهاً لا حول له ولا قوة من وجوه النشاط المادي للمخ.

فنحن نستطيع الآن التحكم في الكثير من الحالات العقلية تحكماً تاماً تقريباً بوسائل مادية إلا أن هذه الوسائل لا تزال في المهد. وتتقدم الثورة العقلية بسرعة

حتى إنها ستصل إلى النضج في وقت قصير جداً، إلا أن هذا لا يعني أن العقل لا يوجد أو أنه طُرد وأُبعد، فهذه فكرة سخيفة، وإن وجود العقل والحالات العقلية هو إحدى حقائق الحياة بل حقيقة الحقائق كلها.

لكن ما تفعله الثورة العقلية هو وضع العقل في مكانه الصحيح كأحد أنواع العمليات ذات الطابع المركب، وبهذا الشكل يتبوأ العقل نفس المكانة التي تحتلها الحياة نفسها. ويمكن أن نتتبع نشوء العمليات الذهنية من أبسط الكائنات العضوية الحسية المفكرة التي تمتلك أليافاً عصبية إلى أعقد تلك الكائنات؛ وهو الإنسان. ونستطيع أيضاً أن نصنع آلات تمتلك الكثير من الخصائص والسمات المادية لمثل تلك الكائنات المفكرة البسيطة. وهكذا يبدو أن الكثير من جوانب العقل الإنساني لها أساس مادي محدد، وهناك جوانب من العقل لا نستطيع بعد تفسيرها تماماً من خلال البناء المادي.

هناك أيضاً بعض الظواهر غير المحددة تحديداً دقيقاً، وتبدو أكثر استعصاء على الحل مثل الإدراك فوق الحسي وتحريك الأشياء بالتأثير النفسي... الخ، وهي أمور تقع حالياً خارج دائرة التفسيرات المادية.

يبدو أننا قد فسرنا الكثير من جوانب العقل الإنساني بالطريق المادي، ولكننا لم نجب بعد على سؤال هام وهو، لماذا نشأ العقل في المقام الأول؟ إن فكرة البقاء للأصلح في الحياة البدائية قد حلت محلها فكرة النجاح للأصلح في المجتمعات المتقدمة كالمجتمع المعاصر، إن الأصلح في الظروف الحديثة شأنه شأن الأصلح في الظروف القديمة هو الأكثر ذكاء.

فالعقل له نفس القيمة الشاملة في الحفاظ على استمرار البقاء في كل الأحوال، ولكن الثورة العقلية في المجتمعات الحديثة ستجعل المنافسة شديدة الاختلاف عما كانت عليه في السابق، وسيكون الموقف شديد الشبه بما سبق أن حدث في أعمال العنف الجسمانية المباشرة ضد الحيوانات الأخرى أو ضد البشر.

كما أن الأدوات التي ستنشأ عن الثورة العقلية ستحدث نمواً هائلاً في الذكاء وغيره من المهارات الجسمانية والعقلية؛ فالنوم والهلاوس والعداون والقوة الجنسية والكثير غيرها من الأهواء والأمزجة والحالات العقلية الهامة بالنسبة لسباق النجاح ستصبح سلعاً تباع وتشترى.

إن الصراع من أجل النجاح يدخل مرحلة جديدة ويتسع استخدام قدرات العقل في اتجاهات عديدة. فتغيير الأفكار وتوجيهها قد خرج من مجال الرواية العلمية ليصبح حقيقة واقعة تماماً مثلما جعل الإنسان الوصول إلى الفضاء الخارجي حقيقة. وسيؤدي هذا كله بالعقل إلى أن يصبح عاملاً أكثر أهمية في صراع الإنسان الحديث من أجل النجاح.

وخلال العقود القليلة القادمة ستصبح أدوات وأساليب الثورة العقلية أمراً عادياً من أمور الحياة اليومية؛ فلن تصاب بالدهشة عندما تجد أن صديقك الذي تحدثه قد ثبت قطعة صغيرة من المعدن في أعماق مخه لتتحكم في نوبات العداون الإجرامي التي تنتابه، أو أن القوة الجنسية لرجل أو إمرأة ما قد ازدادت بسبب قطعة مشابهة من المعدن وضعت في موضع مختلف في المخ... إن مثل هذه الوقائع ستجعل حياة الفرد مختلفة تماماً عما هي عليه اليوم، إلا أنه من الضرورة أن نضع في الاعتبار وقع تلك الثورة العقلية على المجتمع ككل لا على أفراده فحسب، فالمجتمع يلعب دوراً هاماً في صياغة المواطنين الذين يتصاعون لقواعد السلوك الاجتماعي.

الجهاز العصبي العام:

يعتبر الجهاز العصبي العام من الناحية التشريحية شبكة من الاتصالات العامة الممتدة ما بين أطراف الجسم المختلفة وأعضائه الداخلية، أما من الناحية الوظيفية فيمكن اعتباره الجهاز الذي يسيطر على أجهزة الجسم المختلفة، ويشرف على جميع الوظائف العضوية، ويؤلف بينها بما يحقق وحدة الكائن الحي وتكامله.

إذاً فهو مجموعة من المراكز المرتبطة فيما بينها، وإلى هذه المراكز تصل التنبيهات الحسية من جميع أجزاء الجسم سطحية كانت أو عميقة، وعن هذه المراكز تصدر التنبيهات الحركية التي تصل إلى العضلات، إرادية كانت أو لا إرادية لتصدر استجابات.

إذاً يمكن القول بأن الجهاز العصبي هو ذلك الذي يسمح للكائن الحي بالقيام بوظائفه على النحو الأمثل، بما يحقق اتصالاً وتفاعلاً متكاملين مع البيئة الداخلية والخارجية عن طريق التعامل مع المثيرات الداخلية والخارجية من حيث استقبالها

وإدراكها وفهمها وتقييمها، ثم تحديد طبيعة السلوك لتحقيق الاستجابة المناسبة التي يحقق من خلالها الكائن عمليات الضبط والسيطرة والتكيف، وبما يسمح له في النهاية بتحقيق وظائفه على نحو متكامل ومتزن.

وقد لاحظ العلماء الشبه بين الضبط الإنساني بوساطة الجهاز العصبي والضبط الآلي الذي يعتمد على نظم الضبط الذاتي، والتي تتمثل في الآلات الحساسة والعقول المبرمجة أو الحاسبات المجهزة ببرامج كاملة وآلية، إلا أن الإنسان يملك جهازاً عصبياً هو في الوقت نفسه جهاز للضبط الذاتي والتحكم الذاتي للسلوك، ولكنه يختلف عن التحكم الذاتي في الآلات، في أنه مرن وقادر على تغيير أنماط الضبط، ويمكننا أن نقول: إن أهم خصائص هذا الجهاز الإنساني ذي الضبط الذاتي تتخلص في:

1- أنه قادر على أن يبعث في نفسه الاستثارة وأن يوجه حركاته بنفسه.

2- يستطيع هذا الجهاز أن يتبين الفروق بين هذه الحركات ذاتية المصدر وبين أهداف معينة يسعى الفرد إلى الحصول عليها فيعدل طريقه حتى يحصل على الهدف.

3- إن عملية التنظيم وإعادة توجيه السلوك في الاتجاه المطلوب تتم بوساطة تغذية رجعية تنشأ عن اختزان الخبرات.

4- إن عملية التكامل بين أجهزة الاستقبال "الحواس" وغيرها وبين مكونات الاستجابة المتعددة الأبعاد يمكن أن تتحقق بوساطة عملية التغذية الرجعية الحسية.

5- تتخصص أنماط الضبط أو التحكم الذاتي في ضوء الخصائص الزمنية والمكانية والعضلية للتغذية الراجعة.

6- إن كفاية الأداء وطبيعة التعلم ما هي إلا مظاهر مختلفة لمستوى ودرجة تقصير حلقة مقفلة للضبط الناتج من التغذية الرجعية التي يستطيع الفرد أن يحتفظ بها لتوجيه سلوكه.

أصل الجهاز العصبي

يرجع سلوك الكائن إلى المادة "البروتوبلازمية" التي يتكون منها جسم أبسط الكائنات وفي الأجسام وحيدة الخلية تحدث قدرات ثلاث في أبسط صورها وهي:

1- قابليتها للتغيير والإثارة والاندفاع والحركة للمنبهات الخارجية.

2- القدرة على نقل التنبيه من أحد أجزاء جسم الكائن الحي إلى جزء آخر.

3- القدرة على ضبط حركات الجسم.

بينما تتطور تلك الخصائص في الكائنات المتعددة الخلية، ويبلغ هذا التطور أقصاه في الإنسان، وهو مصحوب بنشأة أنسجة خاصة هي الأنسجة العصبية المتعددة الخلايا.

أما إذا ارتفعنا إلى دودة الأرض فإننا نجد أن المركزية في جملتها العصبية تزداد، وإن كل جزء من أجزاء جسمها له عقدة عصبية، وهي مجموعة من الخلايا العصبية، وعمل العقدة تنسيق حركات الجزء التابع لها، وهذه العقدة المختلفة تنسق حركاتها عقدة مركزية تجعل كل جزء من الأجزاء متناسقاً مع الأجزاء الأخرى، وهذه العقدة تكون عادة في رأس الدودة وهي تقوم مقام الدماغ، تستقبل المؤثرات وتأمر بالحركات. ويمكن أن نجمل التطور الذي حدث في:

1- أصبح للمخ أهمية رئيسية بين الخلايا العصبية والجهاز العصبي.

2- تركزت في أماكن خاصة الخلايا الحسية.

3- زادت قدرة الخلايا العصبية على إحداث اتصالات عصبية متنوعة.

4- تكون أعضاء الحس والحركة والغدد.

الجهاز العصبي هو الحاكم المسيطر على أعضاء الجسم المختلفة، وعلى الحواس والعضلات وغيرها، ولكن يمكن التعاون والتكامل بين مختلف وظائف الجسم المعقدة.

أقسام الجهاز العصبي العام:

الجهاز العصبي هو ذلك الجهاز الذي يسيطر على أجهزة الجسم المختلفة بضبط وتكييف وتنظيم العمليات الحيوية المختلفة الضرورية للحياة بانتظام وبتآلف تام؛ فيقوم كل عضو بما خصص له في الوقت المناسب، وتشمل هذه العمليات الإرادية التي نقوم بها وكذلك العمليات غير الإرادية التي لا قدرة ولا سيطرة لنا على تسييرها.

ولعل الجهاز العصبي هو أهم وسائل تكامل الإنسان وقيامه بوظائفه، ويعتبر الجهاز العصبي جهاز اتصال يربط بين الأعضاء المتصلة بالبيئة الخارجية كالجلد والعينين والأذنين واللسان وبين لوحة القيادة المركزية التي تسمى المخ، والتي يتم فيها اتخاذ القرارات التي تمكن الجسم من أن يتصرف التصرف الملائم له بالنسبة للأحوال والأوضاع المختلفة، وتقوم عندئذ الأجزاء المتنوعة من جهاز التوصيل بنقل تلك القرارات إلى الأعضاء المختصة بتنفيذها.

أما البيئة الداخلية - أي الأحشاء وما تختص بها من وظائف كالتنفس ودوران الدم وهضم الطعام وغيرها - فتتولى أمورها أجزاء معينة من الجهاز العصبي وإن كان أداء تلك الوظائف في مستوى يختلف عن المستويات السابقة بعض الشيء، وهو المستوى الانعكاسي.

يضم الجهاز العصبي العام الأجزاء التالية:

1- الجهاز العصبي المركزي وهو:

أ- الدماغ في الجمجمة

ب- النخاع الشوكي في العمود الفقري المركزي، لأن الأحاسيس من الجسم تنتهي إليه ومنه تصدر الأوامر بالتحرك أو التصرف.

2- الجهاز العصبي الطرفي: وهو مجموعة الخلايا وأعصابها المنتشرة في أطراف الجسم وأحشائه، منها:

أ- الحواس الخاصة كالبصر والسمع والشمّ والذوق...

ب- الحواس العامة التي تنقل أحاسيس اللمس والضغط والثقل والألم والتوجه والتوازن.

3- الجهاز العصبي المستقل: خلاياه موزعة في الرقبة وخارج العمود الفقري، له شعبتان نقيضتان في الوظائف:

أ- الشعبة الأدرينالية: جذوع عصبية

ب- الشعبة الكولينية: مجموعتان من العقد.

سمي هذا الجهاز مستقلاً لأنه يقوم بأعماله من غير الرجوع إلى الدماغ أحياناً هو جهاز طرفي ومركزي معاً.

الجهاز العصبي المركزي - الدماغ:

يعتبر أهم أجزاء الجهاز العصبي فهو مركز التكامل ومركز العمليات الفعلية العليا، إذ لا يمكن أن يتحقق الإدراك والتفكير والاستبصار والشعور وغير ذلك من العمليات العقلية المعقدة دون فعالية الدماغ وبقية الجهاز العصبي. والدماغ هو المخ والمخيخ وجذع الدماغ "النخاع الشوكي".

إن وزن الدماغ العادي لدى الفرد يقرب من 1300غ وهو في العموم كذلك لدى جميع الناس، العبقري منهم والغبي، كما أن التركيبة الحيوية لكل خلية لديهم هي واحدة، ولكن الذي يختلف بين دماغ ودماغ وخلايا دماغية أخرى هو:

1- قوة الدفع الكهربائي "الوميضي" الموجات العصبية.

2- قابلية الخلايا للإثارة الحيوية الوميضية، فكما هو الحال مع الكائنات الحية عموماً هناك لكل منها درجات مختلفة من المرونة والصلابة تتكون لديها نتيجة النسيج الوراثي والغذاء وأساليب الحياة التي تعيشها، ومن هنا نستطيع الافتراض بأنه نظراً لاختلاف التركيبة العضوية للأفراد الناتجة عن عوامل متنوعة متعددة وراثية وبيئية معاً، فإن قابلية الخلايا للإثارة أو استعدادها للاستجابة تختلف من آلة فردية إلى أخرى، الأمر الذي يؤثر في قدرات إدراكهم وذكائهم وتعلمهم.

3- سرعة تبادل الومضات عبر غشاء الخلية الدماغية أو سرعة ضخ الوميض يؤدي إلى ارتفاع عدد السيالات العصبية المنتجة. الأمر الذي يوازي انتقال الموجات العصبية من خلية إلى أخرى وما تتصف به من سرعة أو قوة دفع.

4- سرعة وصول السيالات العصبية الحسية من الحواس إلى المناطق الدماغية المعنية بالمعرفة، وتعتمد درجة السرعة على عدة عوامل؛ أهمها قصر الممرات العصبية التي تعبرها السيالات، وصلاحية هذه الممرات، ثم فعالية أو قدرة الحواس في كشف المواضيع المطلوبة.

كل العوامل السابقة، تؤدي لاختلاف صحة وقوة الموجات العصبية الواردة للخلايا الدماغية والصادرة عنها مجسدة في كل منها لنوع محدد من المعلومات.

الخلية العصبية :

الخلية العصبية ركن الجهاز العصبي، وعملها أن تحس وتستجيب، فريدة في قدرتها على تكوين نبضة وميضية "كهربائية" ونقلها؛ وهي أصغر وحدة تركيبية في الجهاز العصبي، ويقال:

إن جسم الإنسان يحتوي على حوالي 10 بلايين خلية. وهي صغيرة جداً لايمكن رؤيتها بالعين المجردة، وتختلف في الشكل والحجم والتعقيد بحسب موضعها من الجسم وبحسب وظيفتها. وإن الخلية العصبية لا تعوض؛ إذ إن الإنسان يولد مزوداً بكافة خلاياه العصبية التي ستبقى في جسمه دون زيادة حتى نهاية حياته؛ فإذا ما تعرضت إحدى خلاياه العصبية للتلف لن تنشأ خلية عصبية جديدة لتحل محلها.

وهناك الخلايا الموصلة التي تقوم بوظيفة الوصل أو الربط؛ فهي تنقل الإشارات العصبية أو التيارات العصبية من الخلايا الحسية إلى الخلايا العصبية المختصة - أي الخلايا العصبية الحركية - لكي تقوم بالحركات المطلوبة، وعلى ذلك يمكننا أن نصنف الخلايا العصبية كالتالي:

1- خلايا عصبية مستقلة: وهي خلايا حسية تختص باستقبال معلومات من البيئة الخارجية.

2- خلايا عصبية توصيلية: للنقل أو التوريد؛ وتقوم بنقل المثيرات إلى الحبل الشوكي.

3- خلايا عصبية واصلة: أو مركزية توصل ما بين خلايا الحس وخلايا الحركة.

4- خلايا عصبية مصدرة: وهي خلايا حركية تنقل كل الإثارة من الحبل الشوكي إلى العصب الحركي، فهو عصب ناقل أو مُصدر.

5- خلايا عصبيّة فاعلة أو مؤثرة: وهي مسؤولة عن الاستجابة

وتتكون الخلية العصبية من:

"جسم الخلية - المحور - الشجيرات - الوصلة العصبية"

هناك نظريتان تفسران انتقال التيار عبر الخلايا العصبية: الأولى مؤداها أن المسافات البينية تكون ممتلئة بسائل حيوي مادي حين التنبيه، وإن هذا السائل يكون همزة الوصل بين كل خلية وبذلك ينتقل التيار العصبي خلال الأعصاب.

أما أصحاب التفسير الثاني فيعتقدون أن السائل الذي يملأ الفراغ مشحون، وبهذا ينتقل التيار العصبي كما ينتقل التيار الوميضي "الكهربائي".

أنماط الخلية العصبية:

الخلية العصبية وأوتارها قادرة على توليد النبضات الوميضية السارية في الأعصاب؛ والعصب نوعان:

أ- محور ينقل النبضات من جسم خليته إلى الخارج، غالباً يتفرع إلى شعيرات.

ب- الشعيرات: هي شعب دقيقة جداً تنقل النبضات إلى جسم خليتها من خلية ثانية، وأسماء الخلايا العصبية تكثر وتصنف بحسب عملها أو موقعها وغير ذلك حتى شكلها الهندسي.

- خلية حسية تلتقط المؤثرات الخارجية "الحس".
- خلية حركية تأمر بالحركة.
- خلية مشاركة أوتارها لا تخرج من منطقتها، تعمل على توحيد المعلومات الواردة إليها فتتصل بخلايا في منطقتها، تكثر في الدماغ والنخاع الشوكي، لا تعمل لالتقاط الحس أو أمر الحركة مباشرة بل تتسلم هذه المعلومات من غيرها.
- خلايا الجسور: خلايا تتصل بأخواتها.
- النواة: عنقود من خلايا عصبية متشابهة في نسجها.
- الممرات العصبية: أعصاب واقعة داخل الجهاز المركزي وهي حزمة من الأوتار تصل بين المخ والنخاع الشوكي حاملة لحاسة البصر.
- الجذع: أعصاب تتجمع فتخرج كحزمة مجدولة من النخاع الشوكي، ثم تتوجه إما إلى الأطراف وإما إلى الجهاز المركزي.

الذكاء نتاج لنشاط الدماغ:

إن الذكاء هو القدرة على إدراك الشيء ثم إعطاء الاستجابة المطلوبة بخصوصه في أقصر مدة ممكنة؛ وهو قدرة على الربط بين العلاقات المختلفة وإدراك المفاهيم المجردة. يتحكم في درجة الذكاء ونوع الذكاء الإنساني عدة عوامل أهمها:

1- عدد الخلايا العصبية المتوفرة لدى الفرد.

2- كثرة الشعيرات الهيولية المستقبلة للخلايا، وإن أحد التوقعات البدهية نتيجة هذه الكثرة هو تنوع وتعدد السيالات العصبية الواردة إليها وبالتالي تعدد وتنوع مواد الإدراك الحسي والذكاء المعالجة بوساطتها.

3- امتداد وتشعب اتصال البنية الخلوية وإمكانية ضخ الرسالات العصبية لعدد أكبر من الخلايا الدماغية، فإن تنوع الاتصال فيما بينها سيؤدي كما هو متوقع لتنوع وارتفاع الذكاء الإنساني نتيجة لتعدد البدائل السلوكية الإدراكية المتوفرة له، ويفيد أحد المصادر بهذا الصدد بأن انتزاع الغدة الدرقية من مجموعة تجريبية لأحد أنواع الحيوانات أدى إلى بساطة الاتصال بين خلاياها الدماغية، نتيجة محدودية تفرعات الشعيرات الهيولية، مؤدياً لبطء ملحوظ في النبضات الحيوية الوميضية المنطلقة من خلية إلى أخرى، وبالتالي في قدرتها الذكائية على الانتباه والتعلم. وبالنسبة للإنسان ربما لا يختلف الأمر كثيراً.

4- سعة الخلايا العصبية التي تضخ الرسائل الحيوية الوميضية للخلايا الأخرى؛ فكلما كانت أوسع أمكن عبور الرسائل العصبية للخلايا المعينة على نحو أسهل وأسرع.

5- صلاحية الحواس وفعاليتها في استقبال المنبهات الخارجية للمواضيع المعنية بالذكاء. وإن كثرة المستقبلات الخلوية الحسية المعنية، ثم مدى تكرارية وقوة المنبهات البيئية الواردة إليها، سيؤدي لتكوين سيالات حسية قوية وصالحة للدماغ على إثارة الخلايا المناسبة وتوليد السيالات الحيوية الوميضية المطلوبة لها وانتقالها السريع بالتالي عبر نبضاتها من خلية إلى أخرى، إن قوة وغنى السيالات الحسية ينتج سيالات عصبية قوية وغنية وذات قدرة عالية على الدفع الحيوي الوميضي بين الخلايا المعنية، وبالمقابل فإن ضعف حواسنا عن استقبال المنبهات البيئية مع ما يرافقها من ضعف أيضاً في قوة وتكرارية هذه المنبهات سيؤدي بدون شك لسيالات حسية ضعيفة ومشوهة ومن ثم لقدرات إدراكية ذكائية موازية.

6- غنى البيئة الاجتماعية، تسهم البيئة الاجتماعية الأسرية والعامة في الأحوال العادية في نمو شخصيات مستقرة لأبنائها وفي توفير الفرص البناءة لتطوير

قدراتها الذكائية المتنوعة؛ فنوع ودرجة تعليم الأسرة والتفاعل الاجتماعي بين أفرادها وحالتها الاقتصادية والاجتماعية وثقافتها العامة وتنوع وغنى مصادر التربية الرسمية والعفوية هي عوامل هامة لتطور الذكاء الفردي، إلا أن الذكاء يبقى مرهوناً بدرجة رئيسية بالخلايا الدماغية والسيالات العصبية التي تعالجها.

وكما هو معروف فإن الخلية العصبية تقوم بدورين رئيسيين؛ فهي تستقبل وترسل الرسائل العصبية ثم تدمج هذه الرسائل معاً بالرغم من اختلاف مصادرها الحسية للحصول على قدرات ذكية مفيدة للمنبهات البيئية التي تعايشها، ومن هنا نفترض:

أ- أن صلاحية وقوة المنبهات البيئية التي تلتقطها الحواس يؤدي لتكوين سيالات حسية صالحة وقوية ممثلة للمعلومات التي تحملها المنبهات.

ب- إن صحة وقوة السيالات الحسية يولدان في الأحوال العادية للدماغ سيالات عصبية صالحة وقوية، ممثلة للمعلومات التي تحملها منبهات البيئة الخارجية.

ج- أن صحة وسرعة استقبال ومعالجة السيالات العصبية في الخلايا الدماغية المعنية يؤدي في الأحوال العادية لسرعة الاتصالات الإدراكية ومن ثم إعطاء الاستجابات الإدراكية المطلوبة.

د- أن سرعة الاتصالات الإدراكية بين الخلايا المعنية يشير إلى وجود شرائح إدراكية متوافقة كافية نوعاً وكماً لإحداث الاستجابات السلوكية المطلوبة.

ومن هنا نرى الذكاء الإنساني مرتبطاً بمبدأين: توفر الإدراك المتوافق مع البيئة ثم سرعة الاستجابة الفعالة لمتطلبات هذا الموقف، وبالتالي نستطيع أن نقيس الذكاء بالسرعة الزمانية من خلال تحديد وقت ردة الفعل السلوكي وإيجاد المعدل الزمني لحدوث الموجة العصبية الواحدة، فإذا كان هذا الوقت قصيراً بالمقارنة مع الأفراد العاديين يكون الفرد ذكياً، وإذا كان أطول يكون الفرد متدنياً في الذكاء.

الذكاء العام:

الذكاء هو استعداد عقلي يستلزم وجود القدرة على إعمال الفكر واستباق الأمور المشكلات والتفكير المجرد وفهم الأفكار المعقدة والتعلم السريع والاستفادة من

التجارب، وتلك القدرة ليست قدرة على القيام بالواجبات المدرسية وحدها، بل إنها تعكس قدرة أكثر اتساعاً وعمقاً على فهم ما يحيط بنا، وعلى الإدراك الفوري وإعطاء المعنى للأشياء واستنباط الحلول العلمية، والذكاء قابل للقياس بواسطة اختبارات خاصة به. "راجع كتابنا الذكاء، أنواعه واختباراته"

الذكاء بمعناه الدقيق: هو عبارة عن جملة الوظائف الفكرية الضرورية لإدراك المفاهيم والقدرة على التحليل، وهو يتميز بذلك عن الإحساس والحدس، وله أشكال متعددة، فالذكاء العقلي مقابل الذكاء الحسي الحركي، والذكاء المجرد مقابل الذكاء الملموس، والذكاء النظري مقابل الذكاء العملي، والذكاء المنطقي مقابل الذكاء العاطفي، والذكاء الشكلي مقابل الذكاء التجريبي التقني.

1- الذكاء الحسي الحركي

يكتمل نمو الجانب الأساسي من الذكاء الحسي الحركي خلال مرحلة الطفولة المبكرة؛ فخلال تلك المرحلة نتعلم كيفية حل جميع المشكلات العملية التي يطرحها الواقع المحيط بنا، لذا فإن درجة ذكائنا الحسي الحركي تتوقف بالنسبة للكثيرين منا على الظروف الأسرية والاجتماعية والثقافية؛ فبقدر ما يكون المحيط غنياً بتنوع الظروف والحوافز والتجارب يكون النمو أكثر اكتمالاً، وبالمقابل وبقدر ما يكون المحيط فقيراً ومتميزاً بالرتابة وقلة التنوع يكون النمو بطيئاً، وخلال مرحلة المراهقة أو سن الرشد يتوقف نمو الذكاء الحسي الحركي ويقتصر على تعلم التقنيات الجدية وعلى التكيف مع المواقف الطبيعية والثقافية والمادية المستجدة.

2- الذكاء العقلي

يحتل في مجتمعاتنا الحديثة منزلة أكثر أهمية من منزلة الذكاء الحسي الحركي فالإنسان المعاصر هو بالنسبة إلى الإنسان البدائي كالراشد بالنسبة إلى الطفل. فقد توصل إلى اكتشاف جميع التقنيات الأساسية، إذ إن التجديدات الكبرى لم تعد تتم حالياً إلا في المجال النظري حتى ولو كانت تقود إلى تطبيقات عملية مباشرة؛ لذا فإن مصطلح الذكاء بات يرتبط أولاً بالعقل والفهم حتى بالتواصل أكثر من ارتباطه بالناحية العلمية والتجربة، تظهر مراقبة الذكاء الحسي الحركي- أي الملموس العملي- أنه يُحرك مجموعة متعددة من القدرات كالحركات الالتفافية واستخدام التقنيات وصنع الأدوات .

أما مراقبة الذكاء العقلي فإنها تقود بشكل مباشر أكثر مما في الذكاء الحسي الحركي إلى التساؤل حول طبيعة الذكاء : هل هو ملكة واحدة ولكنها قابلة لأن تكون ذات تطبيقات مختلفة؟ أم أنه قدرات مختلفة تخدم غرضاً واحداً كما في حل مسألة معينة؟ المختصون المعاصرون بدراسة الذكاء منقسمون حول هذا الموضوع؛ فبعضهم يقول بوجود ذكاء إجمالي في حين يقول البعض الآخر بوجود ذكاء مركب.

3- الذكاء الإجمالي

فكرة الذكاء الإجمالي هي قبل كل شيء مسألة بديهية تماماً، فنحن نختبر هذا الذكاء يومياً ففي كل مرة نتصدى فيها لمشكلة مالا نشعر بأننا نستخدم في ذلك قدرات متعددة؛ أي أن نشاطنا الذهني ليس مجزأ على نشاطات خاصة منفصلة عن بعضها البعض، وقد أثبتت مختلف الدراسات التي تم إجراؤها حول موضوع الذكاء العقلي هذه الحقيقة، حيث كان من الممكن ملاحظة وقياس عامل ذكاء عام ومشترك في مختلف المسائل التي تم فحصه من خلالها.

4- الذكاء المركب

ظهرت فكرة الذكاء المركب في أواخر القرن التاسع عشر، ومنذ ذلك الحين لم يعد الذكاء يعرف بوصفه قدرة واحدة فحسب بل بوصفه أيضاً مجموعة من الاستعدادات المميزة مثل الإدراك واللغة والذاكرة ..الخ، وهي تعتبر أساسية وتضاف إليها استعدادات أخرى أكثر دقة وتحديداً كالقدرة على إجابة الفكر وإطلاق الأحكام والنقد، أما عدد العوامل التي تسهم في تكوين الذكاء فتتراوح وفقاً لوجهات نظر المختصين بين صفر ومئة وعشرين عاملاً أو اكثر .

5- الذكاء الوجداني

الذكاء الوجداني يتضمن فهم المشاعر والتعبير عنها واستخدام المحتوى الشعوري في حل المشكلات ويرتبط بالذكاء العام في كونه نوعاً من القدرات، ولكنه مختلف عنه من ناحية المهارات التي تندرج تحته وطرق استخدامها؛ وهذه المهارات تتضمن التحكم في المشاعر والقدرة على تحويل المشاعر إلى سلوك؛ وهو نوع من الذكاء الاجتماعي يتضمن قدرة الفرد على قراءة مشاعر الفرد ذاته ومشاعر الآخرين، والتمييز بين المشاعر المختلفة، واستخدام هذا الفهم في توجيه التفكير والسلوك.

الذكاء الوجداني وتنظيم المشاعر وتكوينها:

يرى"ماير وسالوفي" إن الذكاء الوجداني هو القدرة على استخدام المعرفة الوجدانية بطريقة سليمة بما في ذلك المعلومات المتعلقة بتمييز وتكوين وتنظيم الفرد لمشاعره ولمشاعر الآخرين، ومثل هذه المعرفة الوجدانية تغطي عامة علاقات الشخص مع العالم، ويمكن أن توظف بطريقة تختلف عن توظيف المعرفة العقلية.

ويقصد بالذكاء الوجداني اتحاد مكونين رئيسيين من مكونات الشخصية وهما: الجهازان المعرفي والوجداني، ومعدلات الذكاء تنطبق عادة على الأداء المعرفي، بينما معدلات التوافق تنطبق على الأداء الوجداني.

يتضمن الذكاء الوجداني أربعة مكونات هي:

1- إدراك المشاعر وتقديرها والتعبير عنها.

2- الدعم الوجداني للتفكير.

3- فهم المعرفة الوجدانية وتحليلها وتطبيقها.

4- تنظيم المشاعر بما يتيح الفرصة للنضج الوجداني والعقلي.

وأحد موضوعات الذكاء الوجداني هو أن الاستجابات الوجدانية يمكن أن تكون متوافقة أو غير متوافقة منطقياً مع بعض المعتقدات الخاصة بالمشاعر.

- توضح "ليندا الدر" كيفية تكوين المشاعر في العقل وكيفية ارتباطها مع وظائف العقل المختلفة، حيث يقوم العقل الإنساني أساساً بثلاث وظائف "التفكير والمشاعر والرغبات".
- الجزء الإدراكي من العقل يتضمن العمليات المعرفية المرتبطة بالتفكير مثل "التحليل والمقارنة والتقدير والتقييم".
- أما الوظيفة الشعورية فهي جزء من العقل أيضاً وتمثل المرآة الداخلية للإنسان، وهي التي تنقل توجهنا للفعل أثناء موقف ما أو ظروف معينة. ولكن من ناحية أخرى فهي التي تخبرنا أيضاً عما إذا كان ما نفعله صواباً أم خطأ.
- والتجربة الإنسانية هي مساحة كبيرة من المشاعر تنبع من المرآة الداخلية وتدفعنا إلى التصرف في مواقف الحياة المختلفة.

والوظيفة الثالثة للعقل هي الحافز أو الإرادة، وهذا الجانب من العقل يتضمن الأغراض والأهداف والقيم والرغبات والدوافع والالتزامات، ويمكن أن نعتبر هذا الجانب بمثابة المحرك للعقل البشري وهو الدافع الأساسي للعقل والسلوك، وبالتالي فإن هذا الجزء يؤدي دوراً مهماً في تحديد سلوك الإنسان سواء بالإخفاق أم بالنجاح.

وهذه الوظائف العقلية الأساسية بالرغم من انفصالها عن بعضها من الناحية النظرية، إلا أنها تعمل من خلال علاقة تفاعلية حركية مستمرة وتتأثر إحداها بالأخرى تأثراً مستمراً ومتبادلاً. هذه الوظائف تتم بالتداخل مع بعضها من خلال التجربة الإنسانية، ولا يمكننا فصلها إلا في الدراسة. فحينما يكون هناك تفكير يجب أن يكون هناك شعور، ولا بد من وجود التفكير والحافز المرتبطين، وكلما كان هناك حافز كان ذلك ملازماً للشعور والتفكير أثناء التجربة ذاتها، كما أنه إذا كان التفكير يحدد كفاية المشاعر فإن ذلك يستتبع أن التفكير الناقد يقدم رباطاً مهماً بين الذكاء والمشاعر لدى الشخص الذكي وجدانياً؛ فالتفكير الناقد هو الوسيلة الوحيدة التي يمكنها إخفاء سمة الذكاء على حياتنا الوجدانية، فهو الذي يمدنا بالوسائل العقلية لتفهم اتجاهاتنا الفكرية وكيفية استخدام هذه الوسائل لتسيير تفكيرنا وحياتنا ورغباتنا.

فالتوجه السليم للفكر مصحوباً بالمشاعر الحافزة هو أساس اتخاذ موقف معين وحل مشكلة ما؛ وباختصار فإن الشخص الذكي وجدانياً هو شخص محدد لرغباته وملتزم بها ومفعم بالفكر السليم والحكم الصائب والسلوك المتعقل.

الأساس الحيوي للذكاء الوجداني:

أشارت الدراسات إلى الارتباط بين الجوانب الحيوية والنفسية للوجدان، كما تشير الدراسات إلى أن المنظومة الوجدانية منظومة مركبة شديدة التغيير، وهي تحدد المعالم الأساسية للشخصية في وقت مبكر.

إن عدد الألياف العصبية التي تتجه من المراكز الوجدانية للدماغ إلى المراكز المنطقية تفوق تلك التي تسير في الاتجاه العكسي، لذلك فالانفعالات لها تأثير على السلوك يفوق تأثير العمليات المنطقية، كذلك فإن الإطار الوجداني يؤثر في

عواطفنا وعواطف الآخرين، ولكي نستطيع فهم المنظومة الوجدانية الدائمة التغيير وأثرها في كفاية التعلم لا بد من فهم جانبين أساسيين في المنظومة:

- الجزئيات الناقلة للمشاعر والعواطف والوجدانات "الانفعالات".
- بناء الجسم والمخ الذي يستثير وينظم المشاعر والعواطف.

1- الجزئيات الناقلة للمشاعر والعواطف

ينظر العلماء إلى الدماغ والجسم باعتبارهما منظومة واحدة متكاملة، فالمنظومة الانفعالية تقع في الدماغ في الجهاز الغددي والجهاز المناعي، وهي تؤثر في جميع أجهزة الجسم الأخرى، وتعتبر المشاعر أو العواطف المادة التي توحد بين الجسم والدماغ وتعتبر الجزئيات الكيميائية هي المظهر العضوي للعملية، والجزئيات الكيميائية هي موصلات الجهاز الوجداني، وهي سلسلة من الأحماض الأمينية التي تؤثر في الانفعالات، وتنتقل الجزيئات الحمضية خلال الشبكات العصبية، وتؤثر بشكل كبير في القرارات التي نتخذها من خلال الشحنات الوجدانية المرتبطة بالإقدام والإحجام أو "أوافق - أعترض".

مستوى هذه الجزيئات في الجسم والدماغ يحدد الطاقة الوجدانية التي نبذلها.

"ماذا نفعل... ومتى نفعل... ولماذا نفعل؟!" ويتضح تأثير الجزيئات الهرمونية العصبية في سلوك التلميذ داخل الصف حين يشعر بتهديد أو خطر، فإن هذا الشعور يثير استجابة الخطر، وهنا يتم إفراز الكورتيزول الذي ينشط الغدد فتقوم بإفراز الأدرينالين فتنشط الاستجابة الدفاعية المهمة في الدماغ والجسم لتتناسب مع شدة الخطر.

أما الجانب الإيجابي فيتمثل في أن هرمونات السعادة التي تتحكم في الانفعالات على متصل "السعادة والألم" فإنها تزيد من شعور السعادة وتخفف من الشعور بالألم ويمكن رفع معدل هرمون السعادة بالتدريبات الرياضية والعلاقات الاجتماعية، وهي تجعلنا نشعر باتجاه إيجابي نحو أنفسنا.

2- منظمات المشاعر والعواطف

يقوم الجهاز المناعي والغدد الصم بدور أساسي في تنظيم المشاعر والعواطف ويشترك معها في هذه الوظيفة جذع الدماغ، وهو يقع في قاعدة المخ، والجهاز

العصبي الطرفي المحيط به، إذ يقومان بالوظائف الداخلية التي تحافظ على حياة الإنسان كتنظيم التنفس وتنظيم المشاعر والعواطف. أما القشرة المخية التي تنظم الوظائف الأعلى فهي مسؤولة عن الوظائف الخارجية، أي التفاعل مع العالم الخارجي.

- **جذع الدماغ "المخ" والجهاز العصبي الطرفي:** يرتبط جذع الدماغ والجهاز العصبي الطرفي ارتباطاً شديداً في حلقات دائرية بأعضاء الجسم وأجهزته المختلفة، ويتصف كلاهما ببطء الاستجابة التي تنظم وظائف الجسم الأساسية، ويحمل الجهاز العصبي الطرفي مستقبلات الجزيئات الكيميائية، وينظم التكوين الشبكي الموجود في قمة جذع الدماغ المعلومات الجنسية الواردة ليشكل مستوى الانتباه.

أما الجهاز العصبي الطرفي والذي يتكون من وحدات متعددة متصلة بعضها ببعض فهو منظم المخ الأساسي للمشاعر والعواطف، كما أنه يؤدي دوراً مهماً في عمليات التذكر، وهذا يفسر أهمية المشاعر والعواطف "العوامل الوجدانية" في التذكر ويتميز الجهاز العصبي الطرفي بقوة كافية تجعله يفوق كلاً من التفكير المنطقي ونماذج الاستجابة الطبيعية لجذع الدماغ، ويتكون الجهاز العصبي الطرفي الذي يعالج أو ينظم المشاعر والعواطف والذاكرة من "اللوزة – قرن آمون – المهاد – ما تحت المهاد".

- **القشرة الدماغية:** تشكل القشرة الدماغية المخية 85% من الحجم الكلي للدماغ؛ وهي صفيحة ضخمة من النسيج العصبي ذات تلافيف عميقة حول الجهاز العصبي.

وتنظيم القشرة الدماغية في عدد لا يحصى من الشبكات العصبية المتصلة التي تتميز بالاستجابة الفائقة السرعة لمتطلبات المنبهات الخارجية، بما أن الدماغ يستقبل المنبهات الخارجية تبعاً لطبيعتها، إما في الشق الأيمن أو الشق الأيسر، فيمكن القول: إن المخ يستقبل المنبهات تبعاً لنظام مكاني، وبنفس المنطق فإن المخ يصنف الأحداث تبعاً للزمن إلى أحداث في الماضي أو الحاضر أو المستقبل.

العلاقة بين المهارات الوجدانية والذكاء :

أولاً- الكفاية الشخصية: هي القدرات التي تحدد كيفية تعاملنا مع أنفسنا.

1- الوعي بالذات

● الوعي الوجداني: أي الوعي بالمشاعر الذاتية وتأثيرها.

من يملكون هذه المهارة

- يكونون على وعي بحقيقة مشاعرها وأسبابها.
- يدركون العلاقة بين مشاعرهم وأفكارهم وسلوكهم.
- يدركون كيف تؤثر مشاعرهم في أدائهم.
- لديهم إدراك يرشدهم لقيمهم وأهدافهم.

● التقييم الدقيق للذات: أي معرفة القدرات الداخلية للذات ومصادر القوة والضعف بها.

من يمتلكون هذه المهارة

- يدركون نواحي القوة والضعف بداخلهم.
- لديهم القدرة على التعلم من خلال التجارب والخبرات.
- لديهم الرغبة في تعلم الخبرات والمعلومات الجديدة.

من يملكون هذه المهارة

- يقدمون أنفسهم بثقة ولديهم حضور قوي.
- لديهم القدرة على إقناع الآخرين بوجهات نظرهم.
- لديهم القدرة على اتخاذ القرارات الصائبة بالرغم من الضغوط.

2- تنظيم الذات

● التحكم في الذات: أي السيطرة على المشاعر والدوافع المضطربة.

من يملكون هذه المهارة

- يتعاملون مع مشاعرهم الجامحة والضاغطة بشكل جيد.

- يحتفظون بالمشاعر الإيجابية حتى في أصعب الظروف.

- يفكرون بصفاء ويحافظون على تركيزهم تحت الضغوط.

● استحقاق الثقة والضمير الحي: الالتزام بالاستقامة وتحمل مسؤولية الأداء الشخصي.

من يملكون هذه المهارة

- يتصرفون بشكل أخلاقي تجاه الآخرين.

- يخلقون الثقة من خلال مصداقيتهم والتزامهم.

- يعترفون بأخطائهم ويواجهون المواقف غير الأخلاقية من الآخرين.

- يلتزمون بموقف أخلاقي صارم حتى ولو اختلفوا في ذلك مع الآخرين.

- يؤدون التزاماتهم بوعودهم.

- يعتبرون أنفسهم مسؤولين عن تحقيق أهدافهم.

- يتسمون بالنظام والاهتمام بعملهم.

● التكيف: أي المرونة في التعامل مع الغير.

من يملكون هذه المهارة

- يتعاملون بسلاسة مع المتطلبات المتنوعة وتحول الأولويات والتغير السريع.

- يتكيفون في انسجاماتهم وسلوكهم مع الظروف المتغيرة.

- يتسمون بالمرونة في رؤية الأحداث.

● الإبداع: أي التفتح للأفكار والاتجاهات الجديدة.

من يمتلكون هذه المهارة

- يبحثون عن الأفكار الجديدة من مصادر متنوعة.

- يرحبون بالحلول المبتكرة للمشكلات.

- يختلقون أفكاراً جديدة.

- يتبنون اتجاهات حديثة ويتسمون بالتفكير المغامر.

3- الدافعية

● الدافع للإنجاز: أي الكفاح من أجل التطوير أو من أجل الوصول لمستوى من التميز.

من يمتلكون هذه المهارة

- لديهم أهداف محددة ودوافع قوية لتحقيقها.
- يقومون بالمخاطرة المحسوبة لتحقيق أهدافهم.
- يسعون للحصول على المعلومات التي تفتح أمامهم طرقاً جديدة للتطوير.
- يتعلمون كيفية تطوير أدائهم.

● الالتزام: أي التوحد مع أهداف المجموعة.

من يملكون هذه المهارة

- مستعدون لكلّ التضحيات لتحقيق الأهداف الكبرى.
- يتولد لديهم شعور بالعزم عند توليهم مهام كبرى.
- يراعون القيم الجوهرية للمجموعة عند اتخاذ قراراتهم أو اختياراتهم.
- يسعون لانتهاز الفرص المتاحة لتحقيق أهداف المجموعة.

● المبادرة: أي إظهار المثابرة والإصرار.

من يمتلكون هذه المهارة

- مستعدون لانتهاز الفرص.
- يحققون أهدافاً أبعد مما هو مطلوب أو متوقع منهم.
- يخترقون الروتين والقواعد الجامدة إذا أعاقت طريق تحقيق أهدافهم.

● التفاؤل: أي الإصرار على تحقيق الأهداف بالرغم من العقبات والعوائق.

من يمتلكون هذه المهارة

- يصرون على تحقيق أهدافهم بالرغم من العقبات والعوائق.
- يعملون على أمل النجاح وليس خوفاً من الإخفاق.
- يرجعون العقبات لظروف يمكن التعامل معها وليس لعيوب في شخصيتهم.

ثانياً - الكفاية الاجتماعية: هذه القدرات تحدد كيفية تعاملنا مع الآخرين.

1- التعاطف

● فهم الآخرين: أي الشعور بمشاعر الآخرين وتبني اختيار فعال باتجاهاتهم واهتماماتهم.

من يمتلكون هذه المهارة

- لديهم وعي بالمؤشرات الوجدانية في الآخرين، وقادرون على الاستماع الجيد.
- يظهرون حساسية وتفهماً تجاه الآخرين.
- متعاونون مع الآخرين من خلال فهمهم لاحتياجاتهم ومشاعرهم.

● تطوير الآخرين: أي الشعور باحتياجات تطوير الآخرين ودعم هذه الاحتياجات.

من يمتلكون هذه المهارة

- يدركون نواحي القوة في الآخرين وتقديرها.
- يوفرون مساندة مفيدة لاحتياجات الآخرين لمزيد من النمو.
- يوجهون النصح للآخرين ويعرضون مهام تثير مهاراتهم.

● توجيه الخدمة: أي التنبؤ باحتياجات الآخرين وإدراكها وتوفيرها.

من يمتلكون هذه المهارة

- يدركون نواحي القوة في الآخرين وتقديرها.
- يوفرون مساندة مفيدة لاحتياجات الآخرين لمزيد من النمو.
- يوجهون النصح للآخرين ويعرضون مهام تثير مهاراتهم.
- يفهمون احتياجات الآخرين ويراعونها فيما يقدمونه من خدمات.
- يبحثون عن وسائل تحقيق مزيد من رضاء الآخرين.
- يقدمون المساعدة المناسبة عن طيب خاطر.

● الوعي السياسي: أي قراءة الأحداث الاجتماعية والسياسية.

من يملكون هذه المهارة

- يقرؤون علاقات القوى المؤثرة بشكل دقيق.
- يميزون الشكليات الاجتماعية المهمة.
- يفهمون القوى التي تشكل وجهات نظر العملاء أو المنافسين وسلوكهم.

● تشجيع التنوع: أي خلق فرص من خلال شخصيات مختلفة.

من يملكون هذه المهارة

- يحترمون الآخرين ويرتبطون من أشخاص من خلفيات متنوعة.
- يفهمون وجهات النظر المختلفة ويتسمون بالحساسية للاختلافات داخل الجماعة.
- يرون التنوع كفرصة لخلق بيئة يستطيع مختلف الأشخاص أن يتواصلوا من خلالها.
- يحاربون العنصرية والتحيز.

2- المهارات الاجتماعية

● التأثير: أي التعامل مع أساليب الإقناع المؤثرة.

من يمتلكون هذه المهارة

- يتمتعون بمهارة كسب الآخرين.
- يستخدمون الأساليب المعقدة مثل التأثير غر المباشر لبناء إجماع وتأييد.
- استغلال الأحداث المهمة لاكتساب التأييد في موضوع ما.

● التواصل: أي الاستماع بتفتح وتوصيل رسائل مقنعة.

من يمتلكون هذه المهارة

- مؤثرون في التفاعل مع الآخرين ويركزون على المدلولات الوجدانية في رسائلهم.
- يتعاملون مع القضايا الصعبة بشكل مباشر.
- يستمعون جيداً ويسعون للوصول إلى تفاهم مشترك ويرحبون بالمشاركة الكاملة في تبادل المعلومات.

- يدعمون العلاقات المفتوحة ويتقبلون الأخبار السيئة كما يتقبلون الأخبار الجيدة.

● التعامل مع الصراعات: أي التفاوض وحل الخلافات.

من يمتلكون هذه المهارة

- يتعاملون مع الشخصيات المهمة والمواقف المتوترة بدبلوماسية ومهارة.

- يشجعون الحلول التي تفيد الطرفين المختلفين.

- يدركون بدايات الصراع ويضعون الخلافات في إطار من النقاش المفتوح.

● القيادة: أي تحفيز وقيادة الأفراد والجماعات.

من يمتلكون هذه المهارة

- لديهم القدرة على تشجيع الآخرين لتحقيق مهمة مشتركة.

- يوجهون أداء الآخرين.

- يتقدمون للقيادة كلما تطلب الأمر، بصرف النظر عن الموقف الذي يشغلونه.

● المساعدة على التغيير: أي المبادرة بالتغيير أو التعامل معه.

من يمتلكون هذه المهارة

- يدركون الحاجة للتغيير وإزالة العقبات.

- يدافعون عن التغيير ويدفعون الآخرين لمساندته.

● تكوين الصلات: أي تكوين العلاقات المثمرة.

من يمتلكون هذه المهارة

- يكوّنون شبكات عمل غير رسمية ويحافظون عليها.

- يسعون لتكوين علاقات مفيدة للطرفين.

- يكوّنون علاقات ويحافظون على موقع الآخرين منها.

- يكوّنون صداقات شخصية ويحافظون على هذه الصداقات.

● التعاون والمشاركة: أي العمل مع الآخرين لتحقيق أهداف مشتركة

من يمتلكون هذه المهارة

- يوازنون بين التركيز على العمل والاهتمام بالعلاقات.
- يتعاونون في عمل الخطط المشتركة وتبادل المعلومات.
- يخلقون جواً من الصداقة والتعاون داخل المجموعة.
- ينتهزون الفرصة المتاحة للتعاون مع الآخرين.

● قدرات الفريق: أي خلق فريق عمل لتحقيق أهداف مشتركة.

من يمتلكون هذه المهارة

- يتميزون بسمات فريق العمل مثل الاحترام والمساعدة والتعاون.
- يختلقون هوية لفريق العمل قائمة على الاحترام المتبادل والالتزام.
- يحمون مجموعاتهم ويشاركون في حصاد العمل الجماعي.

خلاصة: من خلال ما سبق نلاحظ أن المهارات الوجدانية تبني إحداها على الأخرى، فالوعي بالذات ضروري لتحقيق تنظيم الذات والتعاطف مع الآخرين كما أن تنظيم الذات والوعي بالذات يسهمان في تحقيق الدافعية، والمهارات الأربع مهمة لتحقيق المهارات الاجتماعية.

العوامل التي تساهم في تكوين الذكاء:

يتفق جميع المختصين في العلوم ذات الصلة بالنشاط العقلي على الاعتراف بوجود سبعة عوامل تساهم في أداء وظيفة الذكاء العقلي.

1- العامل المكاني: إدراك ومقارنة الأشكال المسطحة وذات الأبعاد الثلاثية.

2- عامل الإدراك: التعرف على شكل بسيط داخل شكل معقد.

3- عامل الذاكرة: حفظ وتذكر المجموعات غير المرتبطة بروابط منطقية.

4- عامل التحليل: الاستقراء والاستنباط المنطقيين.

5- العامل الرقمي: معالجة الأرقام والحسابات.

6- العامل المعجمي: استخدام الألفاظ والعبارات.

تنشيط الخلايا الدماغية:

إن درجة ذكائنا العقلي تعتمد على المران والتدريب أكثر من أي شيء آخر والنشاط الذهني هو كثير الشبه من هذه الناحية بالنشاط الجسمي؛ فنحن نصاب بالضعف عندما لا نمارس رياضة ما أو عندما نكتفي بالحد الأدنى من الحركة ونكتسب القوة عندما نقوم بتمارين، وهناك برامج هدفها إطلاق قدرات عدد من الوظائف العقلية ومضاعفة المهارات في المجالات التالية:

1- المجال المنطقي- عامل التحليل.

2- مجال الذاكرة.

3- المجال اللغوي "معاني اللغة وعناصرها ومفرداتها المعجمية".

4- الذكاء المتعلق بالعمل المكاني مثل عوامل الإدراك للأشياء في المكان.

ويلعب العامل الرقمي دوراً معيناً فيجمع هذه المجالات حيث يكون واضحاً جداً في بعض الأحيان كما في المسائل ذات الطابع المنطقي أو المرتكزة إلى نشاط الذاكرة، أو مستتراً في أحيان أخرى كما في المسائل اللغوية أو ذات الصلة بالذكاء المتعلق بالعمل المكاني.

الدماغ والذاكرة:

لاحظ العلماء أن تنبيه المخ في بعض المناطق الحسية أو الأعصاب يستثير الاستجابة في الأعضاء الجسمية أو الحسية المقابلة، وأن تنبيه منطقة أخرى من المخ يؤدي بالمريض إلى تذكر أحداث قديمة نسيت منذ فترة طويلة، وهكذا أمكن للمرضى أن يشعروا بوخز الإبر ينتقل من مكان إلى آخر من القدم اليمنى إلى اليسرى ومن الإبهام إلى السبابة إلى طرف اللسان وأصابع القدمين واليدين. وأكثر من هذا كان المرضى يشعرون بأن أقدامهم ترتفع وأيديهم تترك مكانها عالياً والأصابع تنفرج وتنضم. كانوا يشعرون بذلك بمجرد أن يلمس الجراح المراكز العصبية الخاصة بكل عضو من هذه الأعضاء في المخ، وبهذا أمكن في فترة قصيرة وفي عدد محدود من الجلسات، إن يُكوِّن خريطة مخية تحدد المراكز العصبية المختلفة في المخ والوظائف التي تتولاها من حيث التوجيه الحركي والحسي لمختلف أعضاء الجسم.

كيف تختزن الذكريات وكيف يتم استرجاعها؟

الإدراك عملية معرفية مركزها الدماغ تقوم على استقبال المثيرات الموجودة في العالم الخارجي والبيئة المحيطة بالفرد عن طريق الحواس؛ إذاً هي استقبال الشيء بالحواس ثم استيعابه داخل الدماغ وتحويله إلى معرفة، وغالباً يكون مؤقتاً موازياً- وهذا يسمى بالذاكرة قصيرة المدة- أو طويل المدة شبه دائم يسمى بالذكرة الطويلة.

فالإدراك والذاكرة إذاً هما مفهومان عضويان نفسيان بآن واحد قرينان أو مترادفان من حيث الماهية والوظيفة والعمل، يستوطنان الدماغ الإنساني كما هو الحال مع الذكاء والتعلم، إلا أن الذاكرة القصيرة تدوم بين ثلاث أو أربع ثوان أو نصف ساعة على الأكثر وذلك بحسب طول مهمة أو موضوع الإدراك المتوفر للفرد، أما الذاكرة الطويلة فتتعدى النصف ساعة إلى عدة ساعات أو أيام أو سنوات أو عمر الفرد بكامله، وتقابل الذاكرة القصيرة ما يعرف بعلم الحاسوب بالذاكرة المؤقتة، والذاكرة الطويلة بالمقابل تشبه إلى حد كبير الذاكرة الدائمة المخزنة داخل الحاسوب نفسه.

أما بالنسبة لحدوث الذاكرة الإنسانية ومواطنها من الدماغ فقد أفاد بعض العلماء بأن سيالة عصبية كيماوية تتكون خلال حدوث الذاكرة القصيرة في المنطقة الداخلية للقشرة المخية الملاصقة لمنطقة الثلاموس، وتعتبر هذه الشريحة هي المسؤولة عن مباشرة تسجيل إدراك الخبرات القصيرة المتتابعة، وبالمقابل تحدث الذاكرة الطويلة في الخلايا العصبية للقشرة المخية نتيجة تغيرات دائمة، وبينما تحدث الذاكرة القصيرة والطويلة عموماً في القشرة المخية للدماغ الإنساني، فإن الأولى "القصيرة" تتم بشكل سيالة عصبية مستمرة عبر الخلايا الدماغية المعينة ما دام يخبر الفرد منبهاً خارجياً، في الغالب بصرياً أو سمعياً أو شمياً أو ذوقياً أو لمسياً، وتسمى عملية تشكيل وحدوث السيالة العصبية المؤقتة الحالية بمجال أو دائرة التردد العصبي.

إن استجابة الفرد بالذاكرة القصيرة تميل إلى الحرفية لما شاهد أو سمع، أما في الذاكرة الطويلة فإن الاستجابة السلوكية الملاحظة تكون دائماً معدلة لما شاهده أو سمعه أو خبره الفرد؛ وذلك لكون هذه الاستجابة لا تتحصر فقط بالمنبه المباشر الذي أثار سيالة عصبية مؤقتة في الخلايا المعينة، بل بما يمتلكه الفرد أيضاً من سيالة دائمة "معلومات مخزونة في الذاكرة" بخصوص موضوع المنبه بوجه عام.

ومثالنا في الحاسوب "الكمبيوتر" يجسد لدرجة كبيرة ما يجري فعلاً بالدماغ الإنساني، فحواس الحاسوب "لوح المفاتيح أو لوح الإدخال" يرسل العقل الحاسب - أي ذاكرته المؤقتة أو الطويلة، الرسالة التي تستقبلها من الفرد المستخدم فيأتي الرد على الشاشة بإحدى الصيغ التالية:

- الرسالة أسهل مما هو متوفر لدى الحاسوب.
- الرسالة مناسبة ويعطي المعلومات الجديدة.
- الرسالة خاطئة ولا تتوافق مع ما هو متوفر "مُقدم للحاسوب".
- الرسالة غريبة ولا تنتمي للإدراك المتوفر في ذاكرة الحاسوب.

إن الدماغ الإنساني يقيم لكل سيالة عصبية دماغية شيفرة محددة من المعلومات قادرة على إثارة الخلايا التي تمتلك شيفرات متوافقة معها.

وعندما تجد السيالة العصبية للمعلومات قرينتها تستوعبها أو تستبدلها أو تصطف على جانبها مكونة ممراً كيماوياً مزدوجاً ولكنه مستقلٌ عن سابقه. إن كل الدلائل المتوفرة تشير إلى استيعاب السيالات العصبية لبعضها البعض في الحالات العادية للإدراك واستبدالها جزئياً أو كلياً في حالات تحديث هذا الإدراك.

الذاكرة هي واحدة من وظائف الدماغ ويمكنها أن تجري على اختزان معلومة واحدة أربع عمليات مختلفة هي:

1- الالتقاط: أي التسجيل والتثبيت
2- الحفظ: احتفاظ المعلومات وتخزينها.
3- الاسترجاع: استحضار وتذكر المعلومات.
4- التعرف: يعني مطابقة المعلومات والإحاطة بها.

وكل واحدة من هذه العمليات يمكن أن تكون مستقلة نسبياً عن العمليات الأخرى؛ فالاستحضار هو عبارة عن الاسترجاع الإرادي، أما التذكر فهو استرجاع تلقائي وغير إرادي، والمطابقة هي القدرة على التعرف إلى عنصر راهن بوصفه أثراً من آثار الماضي - أي اعتبار الذكرى جزءاً من الماضي - أما الإحاطة فهي القدرة على تحديد الإطار الزمني للذكرى. وهنالك أيضاً الذاكرة المباشرة التي تختلف عن تذكر الأحداث الماضية، بعدم تخزين المعلومات وتثبيتها، وهذه الذاكرة هي التي

تساعدنا مثلاً على الحفظ عن ظهر قلب. يمكن تنشيط الذاكرة والقدرة على استرجاع المعلومات وكذلك تقييم المستوى الحالي للذاكرة بوساطة تمارين على تقوية الذاكرة وقياس درجتها.

● العوامل التي تسهم في تنمية الذاكرة

- التكرار: ترديد قطعة من الشعر أو النثر يثبتها في الذهن.
- الاهتمام: كلما كان اهتمام الإنسان بالموضوع أكبر كان الاحتفاظ به في الذاكرة أقوى.
- الارتباط: تسهم عمليات ارتباط الذاكرة بالنقاط البارزة في الموضوعات من حيث الشكل واللون والمعاني والأرقام والانفعالات "فرح، حزن، خوف...الخ" في ترسيخ الذكريات وسهولة استرجاعها.
- فهم الكلام: كلما ازداد فهم الموضوع كان أسهل في الحفظ والتثبيت، وكلما تعقد فهم الموضوع كان حفظه أصعب.
- الحب والكره: يتدخل العامل النفسي في الحفظ، فالحب للبحث العلمي يجعل حفظ المعلومات أبسط، والكره يجعل الحفظ أشد تعقيداً وضياعاً.
- السلامة الجسمية وسلامة الدماغ: إن الذاكرة تعتمد بشكل رئيسي على سلامة الخلايا العصبية.
- السن: في الطفولة تنطبع أحداث كثيرة، كما أن مرونة الجملة العصبية في السن المبكر يجعلها أكثر قدرة على التخزين وجمع الخبرات.
- الوقت: الصباح وبعد فترات الراحة الليلية، يكون الاستعداد لاستقبال الخبرات أفضل، كما أن فصل الربيع والهدوء وقت مهم للاحتفاظ بالذكريات.
- مصدر الكلام: إن سماع الكلام من قائد أو معلم، أو مرشد غير سماع الكلام من شخص عادي. والملاحظ أن ذاكرة الإنسان مع تقدمه بالسن تصبح انتقائية.

هناك أشياء تضعف نشاط الدماغ وحفظه للذكريات، مثل تلوث الهواء وقلة الأوكسجين، والأرق "قلة النوم" يزيد من سرعة موت خلايا الدماغ، وفي المقابل يكون التفكير أفضل طريقة لتمرين الدماغ، لأن قلة تحفيز الدماغ على التفكير يؤدي إلى تقلص نشاط خلايا الدماغ، ويساعد في ذلك الحوار الفكري مع الآخرين.

مبادئ لتقوية الذاكرة

- التركيز بدون قلق أو توتر.
- التنظيم من خلال التقسيم للمعلومات والخبرات، واستخدام مفاتيح للتذكر، بالإضافة إلى ربط المعلومات الجديدة بمعلومات قديمة محفوظة.
- المعنى، من السهل تذكر وتعلم موضوعات ذات مغزى ولها معنى وهدف مرتبط بالحاجات وحل المشكلات المحيطة بنا.
- المراجعة، لقد ثبت بالتجربة والدراسة أن المراجعات الإضافية للخبرات المكتسبة تقوي الذاكرة.
- مساعدة الذاكرة، باستخدام جملة أو كلمة أو جدولة المعلومات أو الأسماء والاستمرار في البحث باتباع رياضة تدريب العقل وترتيب طريقة التفكير.
- وضوح الإدراك، إن الإدراك الواضح لموضوع ما، يساعد الذاكرة، ويلعب الانتباه دوراً في تعميق الإدراك والفهم وإثارة الدافعية.
- العامل الانفعالي والذكاء، يساعد الذاكرة في الرغبة لامتلاك الخبرات، وتثبيتها وجعلها تقاوم النسيان.

الفصل الثاني

الغدد والسلوك

- الغدد والسلوك
- طبيعة الإحساس
- الإحساسات كيف تتم عملية الإحساس؟
- الإدراك الحسي
- الدوافع المحركة للسلوك

الغدد والسلوك:

الغدد الصم وعلاقتها بالظواهر النفسية:

توجد في جسم الإنسان أعضاء صغيرة معينة لها أثر بالغ في الشخصية والمزاج والذكاء، كما يتجلى أثرها في الصحة الجسمية وفي توازن النمو بين مختلف أجهزة أعضاء الجسم الإنساني؛ وهي ما تسمى عادة بالغدد الصم، ولم تُدرك أهمية هذه الغدد إلا في نهاية القرن الماضي، وهذه الغدد تفرز محتوياتها في مجرى الدم مباشرة.

إن وظائف هذه الغدد متداخلة، متضافرة؛ لأن الإفراط والتفريط في نشاط أية واحدة منها يؤثر حتماً في عمل الغدة الأخرى، وتأثير هذه الغدد في شخصية الإنسان وفي عمل الوظائف النفسية والعقلية كبير جداً. مجموعة الغدد الصماء المنتشرة في أجزاء الجسم تحدث ما يسمى بالتكامل الهرموني أو الحيوي الذي يتحقق من خلال الدورة الدموية التي تنتشر في جميع أجزاء الجسم حاملة معها ما تفرزه الغدد من مواد كيميائية لتنظيم عمل الخلايا والأعضاء بما يحقق حيوية الكائن الحي واتزانه.

والغدد الصماء غدد تفرز هرموناتها في الدم مباشرة، وعن طريق الدم تنتشر الهرمونات من الغدة إلى بقية أجزاء الجسم. وكلمة "هرمون" كلمة يونانية الأصل وتنتمي الهرمونات إلى مجموعة المنظمات الحيوية التي تلعب دوراً هاماً في تنظيم عملية الجسم الحيوية. والهرمونات مجموعة من الخصائص نجملها فيما يلي:

1- إنها لا تفرز بصفة مستمرة ولكن يتم إفرازها تحت بعض الظروف أو استجابة لبعض المؤثرات الخاصة.

2- لا تتجاوز كميتها بضع مليغرامات أو أقل من هذا، ولكنها على درجة كبيرة من التأثير.

3- تعمل الهرمونات على تحقيق التكامل في عمل الوظائف الجسمية والنفسية المختلفة مثل نمو الجسم، وضبط السلوك الانفعالي وغيرها.

4- عند الوصول إلى درجة التأثير المطلوبة من الهرمونات في وظيفة ما يتم إفراز الكمية الزائدة في البول أو يتم إبطال مفعوله من خلال العضو الذي يؤثر فيه.

5- للهرمونات تأثيرات نوعية فائقة؛ أي أن لكل واحد منها أثراً محدداً ووظيفة ثابتة لا يتعداها، ولا يستطيع الهرمون التأثير إلا في الخلايا المعدة لاستقباله.

6- التكامل الكيميائي عن طريق الهرمونات لا يتم بنفس سرعة التكامل العصبي الذي يكون أسرع منه، إذ إنه يحتاج إلى مرور فترة زمنية تصل إلى (عشر) ثوان من لحظة انطلاقه من الغدة المفرزة له وحتى وصوله إلى العضو المؤثر فيه. وهذه المدة تمثل رحلته عبر الدم للوصول إلى أهدافه.

7- التكامل الهرموني غير اقتصادي نظراً لأن الهرمون يصل إلى جميع أجزاء الجسم سواء التي تمثل هدفاً بالنسبة له أو تلك التي لا تحتاج إليه.

وعلى الرغم من بطء التكامل الهرموني إلا أن له ضرورة في العملية التي تتم بصفة العموم مثل العمليات المتعلقة بنمو الجسم، أو تتصل بعمليات الاتزان الكيميائي فيه، ففي هذه الحالة تشترك ملايين الخلايا معاً، وكلها تستفيد من الهرمون الموجود في الدم، ولا يعيب هذا التكامل في هذه الحالة بطء حركته أو عدم توجيهه إلى عضو محدد، أما في الحالات التي تتعلق باستجابة الفرد مع البيئة المحيطة به، فإن الأمر يحتاج إلى سرعة الإحساس بالمؤثر الخارجي، وإلى سرعة الانفعال به وإلى سرعة الاستجابة له، بل وإلى دقة متناهية في رد الفعل، وكل هذه الخصائص المطلوبة لا يستطيع الجهاز الغدي تحقيقها، الأمر الذي يتطلب تكاملاً مع نوع آخر وهو التكامل العصبي؛ إذ إنَّ المدة التي يستغرقها التوصيل الكيميائي لوصول الهرمون إلى أهدافه قد تكون كافية لأن يدفع الفرد حياته ثمناً لهذا التأخير إذا ما كان يتعرض لمثير خارجي يهدد حياته.

وفي ضوء ما تقدم فإنه، كي تزداد مقدرة الكائن الحي على التفاعل مع بيئته الداخلية والخارجية، يكون من الضروري له توافر كل من التكامل العصبي والتكامل الكيميائي فالاثنان يتفاعلان معاً لكي يتحقق التكامل العضوي الجسدي العام، ويحدث ثبات واستقرار في الحالة العضوية للكائن الحي؛ وهو ما يسمى بالتوازن الحيوي، فالجهاز الغدي يتلقى التأثير من الجهاز العصبي، كما إنه يؤثر فيها، بل إن

تنشيط الجهاز العصبي لأداء بعض مهامه يعتمد على بعض إفرازات الغدد الصماء. ويصبح لدى الكائن الحي مجموعة من الدوائر العصبية والدوائر الغدية تعمل معاً في صورة تكاملية.

أنواع الغدد وعملها:

أولاً - الغدة الدرقية: تقع في قاعدة العنق تحت الحنجرة وإذا توقفت عن النمو أيام الطفولة يصبح الطفل مشوهاً، وإذا أصبحت الغدة عاجزة عن العمل عند الكبار فإنها تؤدي إلى حالة مرضية، فيصحبها إبطاء ضربات القلب وهبوط عام في البناء الجسمي، ويتضخم الوجه واليدان ويصبح الجلد جافاً وخشناً ويتساقط الشعر.

يكون المريض خاملاً لا يستطيع التركيز ويكون شديد الحساسية للبرد، يسمي كثير من الأطباء هذه الغدد بأخصائية التجميل للجسم؛ إذ إنها مسؤولة عن الشعر والأظافر والبشرة، فهي تفرز لها المادة الاساسية التي تحافظ على حيويتها؛ لأنها تقوم بوظيفة تخزين مادة اليود التي يرجع مصدرها إلى المواد الغذائية التي يتناولها الإنسان، أما من الناحية النفسية فإن نقص إفرازها يجعل الإنسان جامد العاطفة وتتدنى نسبة الذكاء لديه، وزيادة إفرازها تؤدي إلى عدم الاستقرار الحركي والانفعالي، ويكاد يكون الفرد في توتر مستمر ويصبح شديد الإرهاق والخوف، وقد تتطور تلك الأعراض إلى هياج وهلوسة أو يصبح إنساناً غير اجتماعي شرس الطبع سريع الانفعال عكس الحالات التي يقل فيها الإفراز، فالمريض يصبح بليد الذهن بطيئاً في تصرفاته وحركاته تنتابه الرغبة في النوم والاسترخاء وتظهر عليه أعراض الشيخوخة المبكرة.

ثانياً - الغدة النخامية: تسمى الغدة النخامية الرئيسية لأنها تهيمن على كثير من الغدد الأخرى، تقع الغدة النخامية عند قاعدة الدماغ؛ وهي مؤلفة من فصين أمامي وخلفي، والمعروف عن الفص الأمامي أنه يفرز ستة هرمونات؛ أحدها هو هرمون النماء الذي يؤثر في نمو الجسم وفي توازن وتناسب أجزاء الجسم، والنقص في هرمون النماء ينشأ عنه أفراد أقزام يكونون على جانب من الذكاء السوي وغالباً ما يكونون جذابين في مظهرهم الخارجي، كما ينشأ عن الزيادة في إفراز هرمون النمو خلال فترة النشأة الأولى عمالقة، وينجم عن الزيادة في الإفراز توقف في النمو وتضخم في المفاصل والأطراف، وإن الزيادة الطفيفة في نشاط الغدد

النخامية الداخلية لا يكون ضاراً، ويميل الأفراد الذين هم من هذا النوع كما هو متوقع إلى أن يكونوا فوق المعدل في الطول المصحوب بتقاطيع متميزة. ويكونون عادة أقوياء نشيطين يتصفون بالصفاء الذهني. وإن أغلب مشاهير العالم من هذا النوع. ومن أهم تأثيرات الإفرازات للغدة النخامية على سلوك الإنسان وشخصيته، أن زيادة الإفراز التي تؤدي إلى العملقة يصاحبها ازدياد عجيب في القوة الجسمانية والعضلية مع شجاعة منقطعة النظير وميل للمخاطرة وركوب الصعاب أما نقص الإفراز فيؤدي إلى القزم أي قصر القامة، ولوحظ أن سلوك مثل هؤلاء يمتاز بنوع من العداء وإثارة الفتن في الجماعة. أما ضمور الغدة النخامية بأكملها فيؤدي إلى حالة من الضعف والهزال، وتظهر على الفرد ملامح الكآبة والحزن والميل إلى عدم الاختلاط بالناس.

ثالثاً- الغدد الجنسية: هما المبيضان عند الأنثى والخصيتان عن الذكر، وتفرز هذه الغدد هرموناتها بإثارة من الغدة النخامية، تعمل الغدة الذكرية على إظهار الصفات الذكرية الثانوية كالشارب واللحية وخشونة الصوت وغيرها، كما تسهم في النمو الانفعالي في مرحلة المراهقة، ويفرز المبيضان هرموناً يعمل على ظهور الصفات الثانوية الأنثوية كما يقوم بتعجيل نمو العظام ومن ثم يدفعها إلى التوقف عن النمو، وهذا هو السر في أن النساء هن أقصر قامة من الرجال.

ومن المشاهد أن الذكور الذين ينقصهم هرمون الذكورة الذي تفرزه خلاياهم التناسلية يمتازون بهدوء الطبع ولكنهم بنفس الوقت يعانون الخجل والانطواء على النفس، وبصرف النظر عن حيويتهم كالرجال فإن العاطفة والميل الجنسي للأنثى يكاد يكون معدوماً فيهم. لكن هذا النقص يعوض بالعلاج، فالخجل يزول عندهم وتزداد حيويتهم ومرحهم ويزداد معها تعلقهم بالنساء فيتألقون في ملابسهم ويهتمون بأناقتهم ومظهرهم، أما نقص هرمون المبيض في النساء فيجعلهن عصبيات المزاج يثرن لأتفه الأسباب تنتابهن مختلف الهواجس والهموم ويبالغن في إبداء عواطفهن وفي شكواهن.

أما في بداية سن الشيخوخة فإن هذه الغدد يقل إفرازها ونشاطها مما يعرض الفرد إلى مجموعة من التغيرات في شخصيته وفي قدراته على ممارسة سلوكه بنفس النشاط السابق لهذه المرحلة، وفي الإناث تحدث أعراض معينة ترتبط بما

يسمى سن اليأس؛ وهو السن الذي تنقطع فيه الدورة الشهرية وتتعرض فيه الأنثى لبعض الاضطرابات الانفعالية، مع فقدان القدرة على الإنجاب.

● الاضطرابات النفسية المصاحبة للاضطرابات الغدية:

1- نقص إفراز الغدة الدرقية يؤدي للمظاهر النفسية التالية: تباطؤ وانحطاط نفسي حركي، "تباطؤ النمو الذهني لدى الأطفال"، يتجلى بانخفاض الانتباه والنشاط، واضطراب الذاكرة وانخفاض الحركة والتفاعل العاطفي والشهية، بالإضافة لمظاهر عُصابية وأحياناً ذهانية. أما المظاهر الجسدية العامة، فالأغشية يابسة ومتورمة، والشعر خفيف ويتساقط، والصوت خشن، والوجه ملون ومستدير. بالإضافة إلى تباطؤ النبض، إمساك، ضعف جنسي، نزيف العادة الشهرية.

2- زيادة إفراز الغدة الدرقية، يؤدي إلى تسارع القدرات النفسية "زيادة الانتباه التلقائي والإرادي" مع نقص الذاكرة "لجهة القدرة على الحفظ" مراوحة مزاجية هامة، نزق، قلق، زيادة حركة، كلها تشكل مظاهر عُصابية وأحيانا ذهانية. وفي المظاهر الجسدية العامة نلاحظ جحوظ العينين والشعور بالحرارة، زيادة نبض القلب والوهن العضلي، التعرق، الإسهال، زيادة الشهية مع نقص الوزن، ارتجاف الأطراف.

3- نقص إفراز الجنب درقية يؤدي إلى انخفاض الانتباه والذاكرة والتركيز مع قلق ومظاهر انهيارية ورُهاب، تظهر العلائم الذهانية في حالات الانخفاض الحاد لنسبة الكلس. ومن ناحية المظاهر الجسدية العامة، الجلد ناشف، والشعر يتساقط، وهن عضلي، آلام وتقلصات في الأحشاء، زيادة التهيج العصبي - العضلي.

4- زيادة إفراز الجنب درقية، يؤدي إلى فقدان القدرة على المبادرة، انخفاض سرعة البديهة والنزق البالغ وانخفاض الشهية والوهن النفسي الجسدي والانهيار أحياناً. مظاهر ذهانية وفقدان الوعي في الحالات المتطورة. ومن ناحية المظاهر الجسدية، تغيرات في شكل العظام، كسور في العظام الطويلة والآلام فيها. تكون حصى الكلى ونشاف الجلد، الغثيان والقيء وآلام المعدة.

5- نقص إفراز الكظرية اللحائية، من المظاهر النفسية، نلاحظ همّاً وقلقاً. أحياناً مظاهر ذهانية وتناذر خبل وغيبوبة تعالج بتعويض النقص الهرموني.

أما المظاهر الجسدية العامة، فنلاحظ أنّ لون الجلد بني غامق مع انخفاض الوزن وضعف العضلات، انخفاض الضغط ونسبة السكر في الدم مع غثيان وقيء.

6- زيادة إفراز الكظرية اللحائية، يؤدي إلى عدم التوازن العاطفي المزاجي مع غضب واهتياج وثورة وأحياناً تناذرات ذهانية مزاجية مع برودة جنسية وانقطاع العادة الشهرية. وفي المظاهر الجسدية العامة نلاحظ أن الجلد رقيق مع بعض بقع رضية تحت الجلد، الخدود حمراء وبقع حمراء في منطقة البطن، زيادة سماكة الأنسجة الدهنية في الوجه والجذع وتراجع نمو العضلات وتكلس العظام وارتفاع الضغط.

7- زيادة إفراز الكظرية المركزية، في المظهر النفسي نلاحظ قلقاً أساسياً عارماً يصل إلى قمته أثناء النوبة وتصاحبه علائم خوف ثم يظهر الخبل بعد النوبة. وفي المظاهر الجسدية، نلاحظ نوبات ارتفاع ضغط، تسارع نبض القلب، شحوباً واحمراراً.

8- زيادة إفراز الغدة النخامية الأمامية، يلاحظ مزاج انهياري كرد فعل على تشوه الجسد والوجه، فقدان النشاط والحيوية، عجز جنسي وانقطاع الحيض. في المظاهر الجسدية، نلاحظ تشوهاً في تقاطيع الوجه وانخفاض نبض القلب وعسر التنفس مع اضطرابات هضمية في حالة ترافق هذه الزيادة مع داء السكري فإنها تؤدي إلى عدم كفاية القلب.

9- نقص إفراز الغدة النخامية الأمامية، يلاحظ تباطؤ ذهني مع صعوبات التركيز والانتباه والحفظ، تباطؤ حركي ونفسي، عجز أو برودة نفسية. في المظاهر الجسدية، نلاحظ رقة الجلد وشحوبه لغاية فقدان اللون مع عدم نمو الشعر وانخفاض نبض القلب وضغط الدم وحرارة الجسم.

السلوك:

السلوك يتضمن النشاط الذي يبديه الكائن الحي بمستويات تطوره المختلفة، وبالنسبة للإنسان فإن السلوك يتضمن النشاط الجسمي والنشاط العقلي والنشاط الوجداني والنشاط الاجتماعي. وقد يكون ذلك النشاط عن وعي من جانب الشخص وقد يكون غير واعٍ من جانبه، وفي الحالة الثانية يقال أن السلوك قد تم بطريقة لا شعورية.

- السلوك الغريزي: يتم على نحو فطري، ليس لعامل التمرين تقريباً فضل في تعليمه أو استخدامه. مثال ذلك سلوك الرضاعة عند الطفل والدوافع المتعلقة بالجنس والأمومة والاستطلاع ونحوها... ومثله السلوك العصبي اللاإرادي الذي يشكل رد فعل على مؤثرات البيئة المحيطة.
- السلوك المكتسب: يعتمد على التمرين والتدريب والتعلم، وعلى العامل الاجتماعي والبيئي والثقافي، فاكتساب بعض المهارات، خاصة لدى الفرد، كالسباحة والعزف على آلة موسيقية والانزلاق على الجليد سلوك حركي مكتسب.

خصائص السلوك:

هناك وحدة عامة تربط فيما بين الكائنات الحية من أقلها مستوى وأبسطها تركيباً إلى أرقاها مستوى وأعقدها تركيباً أي الإنسان.

1- السلوك من المستوى الحيوي العضوي إلى المستوى النفسي: الإنسان يمر بعملية حسية ثم بعملية إدراكية ثانية، ثم بعملية ترابطية تفسيرية تتصل بخبرات سابقة، انتهت إلى حدوث ترابطات معينة في الجهاز العصبي تعرف باسم الفعل المنعكس الشرطي من جهة ثالثة، ثم أخيراً بعملية إرادية أو شبه إرادية تتمثل في الموقف السلوكي، "رد الفعل على مؤثرات البيئة المحيطة". إن الكائنات الحية في تطورها تمر مرتفعة من مستوى السلوك الحيوي الآلي إلى مستويات أرقى هي المستويات النفسية، وهذه المستويات ذات أبعاد ثلاثة، بُعد وجداني، وبُعد عقلي، وبُعد اجتماعي. غير أن الارتفاع من المستوى البيولوجي "الحيوي" إلى المستوى النفسي الوجداني العقلي الاجتماعي لا يعني التخلص من المقومات الحيوية بل يعني نشوء وظائف جديدة للكائن الحي بالإضافة إلى الوظائف التي كان يتمتع بها.

2- السلوك من المستوى الوراثي إلى المستوى المكتسب: إن رقي الحياة النفسية يرجع إلى قابلية السلوك الوراثي للتغيير والتعديل والتكيف تحت تأثير العوامل الخارجية. إلا أن التباين بين السلوك الوراثي والسلوك المكتسب ليس مطلقاً، لأنه من المحال القيام بسلوك جديد وعادة جديدة إلا على أساس الاستعدادات الوراثية الفطرية، إن سلوك النمل والنحل والطيور وغيرها من

الكائنات الحية سلوك لا يتغير من مكان إلى مكان، أو من زمان إلى زمان آخر. بينما نجد أن العوامل الحضارية هي عوامل بيئية مكتسبة عند الإنسان، فالسلوك الإنساني يُكيف البيئة لمصالحه ولتحقيق أغراضه وسعادته.

3- السلوك عمليات وليس أشياء: إن ما نشاهده من ثبات لدى الكائن الحي سواء من الناحية الجسمية أو من الناحية الوجدانية أم من الناحية العقلية أم من الناحية الاجتماعية ما هو في واقع الأمر سوى ثبات نسبي مؤقت. والصفة التي يمكن أن نَسمَ بها الكائنات الحية هي الصراع بين الأضداد، فعلى المستوى البيولوجي "الحيوي" نجد الهدم والبناء. فجسم الكائن الحي دائم العراك في داخله، بينما تأخذ عملية الهدم في القضاء على بعض مقومات الكائن الحي، فإن هناك من جهة أخرى عملية البناء التي تدأب على تعويض ذلك الكائن الحي نفسه عما فقده، وما النمو سوى تغلب عملية البناء على عملية الهدم. وما الشيخوخة سوى انتصار عملية البناء. أما على المستوى الوجداني فإن ثمة عمليتين تتنازعان الكائن الحي، الأولى هي الكراهية والثانية هي الحب. وعلى المستوى العقلي هناك تناقضٌ بين الخطأ والصواب فالإنسان لا يصل إلى اليقين طفرة واحدة بل إنه يصل نتيجة المحاولة والخطأ، وأكثر من هذا فإن العقل يرتفع إلى أعلى المستويات بواسطة ما يعتمل فيه من صراع بين عناصر الحق والباطل. أما على المستوى الاجتماعي، فثمة التنافس والتعاون. ولا شك أن الإنسان في قمة سلم الحضارة.

4- السلوك ينتقل من التلقائية إلى الفرضية: من الملاحظ أيضاً أن السلوك في المستويات الدنيا من التطور يكون بمثابة انعكاس لمؤثرات خارجية على نحو آلي. وكلما ارتقينا في سلم التطور، وجدنا أن الكائن الحي في سلوكه نحو الأشياء قد امتاز بالفرضية المبنية على الوقوف على الواقع الخارجي. ولا شك أن الإنسان يتسم باستهداف أهداف خارجية في مناشطه المتباينة، والواقع أن الحضارة الإنسانية تتزايد نمواً وتقدماً عن طريق التبصر بالأهداف الجديدة.

5- السلوك يتجه من اللاشعور إلى الشعور: إن لفظ "لا شعور" يعني اكتناز الخبرات غير السارة في الجهاز النفسي العميق لدى الإنسان، فالكائنات

الحية في مراحل تطورها الأولى لم تكن واعية بذاتها، بل كانت تبدي نشاطها من غير وعي بما يدور بداخلها أو خارجها، ولكن بتعقيد تركيبها وتقدمها في سلسلة التطور، ظهرت لديها القدرة على الوقوف على ما يعتمل بنظامها الداخلي، وبتعبير آخر ينتقل الطفل من حالة إلى أخرى أكثر تعقيداً هي عند المراهق والراشد وهي ما تعرف بالعالم الداخلي اللا شعوري عالم الأسرار والخفايا والتي تؤثر في السلوك الشعوري الواعي.

6- السلوك يتجه من النطاق الفردي إلى النطاق الاجتماعي الغيري: يجب أن نفرق بين معنيين للفردية "الأنانية"، الأول معنى نفسي يقصد به تركز النشاط حول الذات. أما المعنى الثاني فهو المعروف جيداً في نطاق الأخلاق، فالشخص الأناني يريد استئثار نفسه دون غيره بكل شيء حسن من وجهة نظره.

والواقع أن السلوك في تطوره من أبسط المستويات التطورية إلى أكثرها تعقيداً قد اتجه من المستوى الأناني إلى المستوى الغيري.

- يخضع السلوك للظروف الحيوية التي جُبل عليها الكائن الحي.
- السلوك يأتي بطريقة دينامية "حركية" لا بطريقة ميكانيكية "آلية".
- السلوك في جميع مستوياته يستهدف هدفاً عاماً.
- السلوك بوجه عام هو محصلة تفاعل المقومات الوراثية مع المؤثرات البيئية.
- السلوك بوجه عام يتدرج من حيث التعقيد من أبسط الكائنات الحية إلى أعقدها تركيباً بحيث تتضمن الكائنات الأعلى المقومات السلوكية الأساسية للكائنات الدنيا.
- سلوك الفرد من الكائنات الحية في أية مرحلة من مراحل عمره يناظر سلوك نوعه بأسره في تطوره، فسلوك الفرد الواحد بمثابة تلخيص لسلوك نوعه بأسره.
- سلوك الفرد يقع في إطار سلوك النوع الذي ينتسب إليه ولا يحيد عنه من حيث خطوطه العريضة.
- ثمة فروق فردية في سلوك أفراد النوع الواحد.

- تزداد قابلية السلوك بصفة عامة للتعديل كلما ارتفعنا في سلم التطور لسلوك الفرد.
- إن سلوك الصغير أكثر قابلية للتعديل من سلوك الكبير.
- يختلف السلوك الإنساني عن السلوك الحيواني.
- تلعب الرموز المنطوقة والمكتوبة والمرسومة والمصنوعة "اللغة والفنون التشكيلية" دوراً كبيراً وخطيراً في سلوك الإنسان.
- يتأثر سلوك الإنسان بالتراث والثقافة وما يتضمنانه من أشياء مادية ومفاهيم.
- يتسم سلوك الإنسان بالقدرة على التجريد من عدة وقائع حسية، حيث يستطيع تحويل المدركات الحسية إلى مفاهيم مجردة تتدرج تحتها وقائع متعددة.
- يتميز السلوك الإنساني بالتمسك بالقيم الدينية والخلقية والمعايير الاجتماعية المتعلقة بالعرف والتقاليد.
- يختلف السلوك الإنساني فيما يتعلق بالقدرة على التعبير الفني.
- يختلف السلوك الإنساني فيما يتعلق بالقدرة على الخلق والإبداع.

دوافع السلوك:

الدافع معناه لغوياً المحرك، والدافع في علم النفس معناه التحريك، ولكنه لا يقتصر على الناحية الجسمية وحدها بل يشمل أيضاً الناحية العقلية والوجدانية والاجتماعية. فالرموز الرياضية تعتبر دافعاً محركاً للطالب نحو إعمال ذهنه في الحل، كما تمثل القطعة الموسيقية أو الأغنية المعبرة دافعاً محركاً وجدانياً نحو آفاق معينة من الوجدان. وكذلك الأمر في تشكيل دوافع السلوك الاجتماعي، فأنت كعضو في فريق كرة القدم تجد نفسك مدفوعاً إلى سلوك معين يتصل بالمركز الذي تحتله وما قد ينشأ عن ذلك من علاقات. والواقع أن التفسير الدقيق للسلوك هو ذلك التفسير الديناميكي "الحركي" الذي يذهب إلى تسيير نشاط الكائن الحي في ضوء العلاقة المتغيرة باستمرار بين ذلك الكائن وبين الظروف البيئية من حوله. ومن هنا فإن الفرد يدأب على تحقيق التكيف الجسمي والعقلي والوجداني والاجتماعي كلما

وجد نفسه مهدداً بفقدان ذلك التكيف. وبينما ينتج عن التوصل إلى الهدف وتحقيق الاتزان المفقود حالة من الانبساط أو الارتياح أو الفرح، فإن العكس أي الفشل في إعادة الاتزان يحدث حالة تعرف بالإحباط. تنقسم دوافع السلوك إلى:

1- دوافع حيوية ودوافع نفسية: الدوافع البيولوجية تتصل بالبنيان الجسمي، أما الدوافع النفسية فهي تلك التي تتصل بالنواحي العقلية والوجدانية والاجتماعية.

2- دوافع فطرية ودوافع مكتسبة: الدوافع الفطرية هي تلك الدوافع التي يولد بها الكائن الحي، أما الدوافع المكتسبة فإنها تلك الدوافع التي تأتي نتيجة تفاعله مع المقومات البيئية والعوامل التربوية أي أثر في تكوينها أو تعديلها أو توجيهها.

3- دوافع عامة لكل الناس ودوافع خاصة ببعض الأفراد: فبينما نجد أن الناس جميعاً يشتركون في الدافع نحو الاستطلاع لما هو مجهول، فإننا نجد فئة قليلة من الناس لديها دافع نحو الموسيقى أو الشعر أو الرياضة أو نحو الاكتشاف.

4- دوافع فردية ودوافع اجتماعية: الدوافع الفردية تستهدف الحفاظ على الفرد، بينما تستهدف الدوافع الاجتماعية الحفاظ على الجماعة.

5- دوافع محسوسة ودوافع معنوية رمزية: الدوافع المحسوسة هي تلك الدوافع التي يتم إشباعها بطريق أهداف حسية مثل دافع الجوع المحرك نحو الطعام، أما الدوافع المعنوية الرمزية فهي تلك الدوافع التي تتجه نحو التفوق وإثبات الذات الاجتماعية.

العاطفة كدافع:

- العاطفة عاملٌ فعالٌ وأساسيٌّ في سعادة الفرد، فهي تجعل للحياة طعماً وقيمة.
- تساعد العاطفة على استثارة نشاط الفرد وحفزه على العمل.
- تعد العاطفة عاملاً وقائياً للفرد إذ تدرأ عنه الأخطار والمضايقات، كما أنها تعد عاملاً أساسياً في تحقيق المنافع.

- تعد العاطفة أساساً للفلسفة التي يتخذها الفرد هادياً له في الحياة.
- تشكل العاطفة الأساس الذي يقوم عليه بناء الشخصية والطابع العام الذي تتميز به.
- العاطفة تساعد على التعاون بين الأفراد.
- تساعد العاطفة في تكوين النظم الاجتماعية التي تعد ركيزة يقوم عليها بنيان المجتمع.
- تعد العاطفة أساساً يقوم عليه الدين والأخلاق وجميع القيم الاجتماعية.
- بفضل العاطفة يتماسك الأفراد في شكل علاقات أسرية وأمم لتحقيق مستوى عال من التقدم للجنس البشري.

السلوك المنحرف:

الانحراف الخلقي، هو انحراف يستلزم حكماً خلقياً مضاداً للقيم والمبادئ الاجتماعية، أما الانحراف النفسي أو المرضي، فهو ذلك الانحراف الناشئ عن مرض عصبي أو نفسي أو عقلي أو عن خلل في إفرازات الغدد الصم مما يؤثر في السلوك.

أنواع الانحرافات النفسية والعقلية التي يمكن أن تصيب الشخصية.

أولاً- انحرافات تتعلق بالوظيفة المعرفية: وتنقسم إلى

1- انحرافات في الإدراك والتصور

- **الخداعات الإدراكية:** هناك مراكز معرفية متخصصة بالمخ تعمل كمركز لترجمة ما يرد إليها من الحواس ترجمة سليمة أو غير سليمة حسب مدى صلاحية الحواس التي ترسل الانطباعات، ومدى صلاحية مراكز الترجمة المخية لعملية الترجمة السليمة، والأشياء على اختلافها من حولنا لها أشكال معينة ألفناها، وأطوال وأصوات وروائح وألوان وغير ذلك من خصائص، كما أنها ترتبط في وجداننا بالحب أو الكراهية، ولكن قد تقع أخطاء في ترجمة

ما توصله حواسنا إلى مراكز الترجمة بالدماغ.

- **الهلوسات:** تنقسم الهلوسات إلى هلوسات بصرية وأخرى سمعية وشمية وهلوسات عامة، الهلوسات لا تحتاج إلى ركيزة موضوعية تقوم عليها، فهنا ينصب العرض على عملية اجترار ذاتية تعتمل بدخيلة المخ ولا صلة لها بالعالم الخارجي. وطبيعي أن يبدي المصاب بالهلوسات تغيراً في سلوكه وتصرفاته، فسيطرة الهلوسات على الفرد تحيله إلى شخص شارد الذهن منصرفٍ عن الواقع الاجتماعي والمادي المحسوس من حوله، ويعتقد علماء الصحة النفسية أن الهلوسات تتبدى على هيئة فلم سينمائي يعرض نفسه من خلال الصور الذهنية الخيالية رغم أنف المريض دون خلاص منه.
- **اضطرابات الوظيفة الحسية النفسية:** يفسر الأطباء النفسانيون هذه الاضطرابات إلى حدوث تلف في بعض أجزاء المخ، في بعض الحالات لا يستطيع المريض استبانة ملامحه الشخصية أو شكل جسمه فيُعطل إدراكه لذاته.

2- انحرافات التركيز

- خفوت الذاكرة وفقدان الذاكرة واشتداد الذاكرة.
- الانحرافات المتعلقة بنوعية التذكر.

3- انحرافات التفكير

- حدوث خلل في عملية الترابط فيما بين الصور الذهنية.
- الوساوس.
- الارتباط الشديد فيما بين الأفكار والانفعالات "الحساسية الزائدة"
- الآراء والمعتقدات الزائفة المرضيَّة.

ثانياً- انحرافات تتعلق بالناحية الانفعالية، وتنقسم إلى

1- **التطرف الانفعالي:** المرح الزائد أو الحزن الزائد، في حالات يكون الشخص متفائلاً ومنشرحاً أكثر من اللازم وبلا مبرر لتفاؤله أو مرحه. ويكون المرح

أيضاً مصحوباً بالرغبة في القيام بمغامرات صاخبة قد تنتهي بإيذاء الآخرين، وفي حالات الحزن تتغلف حياة المريض بالحزن الشديد والمستمر وفي بعض الحالات يتحول ذلك الحزن إلى غضب وهياج شديدين بحيث يبدأ الشخص في توجيه الشتائم إلى كل من يصادفهم من أشخاص بغير تمييز فيما بينهم.

2- **انعدام الاستقرار الانفعالي:** الاستقرار الانفعالي معناه ثبات اللون الوجداني الذي يسود الشخصية لفترة معينة بحيث لا يتغير ذلك اللون إلا بعد أن يحدث تغير في الموقف الاجتماعي الذي يحيا الشخص في نطاقه. ولكن إذا تقلب الشخص فيما بين الحزن والفرح، وفيما بين الانبساط والانطواء، وفيما بين التفاؤل والتشاؤم بغير أن يكون هناك مبرر كافٍ يحمله على الانتقال من حالة إلى أخرى، عندئذ تبرز علامة استفهام حول حالته الصحية النفسية.

3- **التناقض الانفعالي:** التقلب بين الحب والكراهية، معناه في الواقع عدم تعين نوعية الانفعال، فالواجب أن يكون الانفعال واضح المعالم، وفي بعض الأمراض النفسية نجد أن المريض لا يستطيع تحديد نوعية الانفعال الذي يقدمه بإزاء الموقف أو الشخص، فهو قد يقدم الضحك والبكاء، أو الحب والبغض في نفس الوقت. فيختلط الأمر وتتداخل الانفعالات في الموقف الواحد، بحيث لا يستطيع المشاهد اكتشاف حقيقة ما يدور بخلد المريض من رضا أو سخط، من حب أو كراهية، من انبساط أو انقباض.

4- **اللامبالاة الانفعالية:** هناك حالة من الانحراف الوجداني تصيب بعض الناس وخاصة في حالة الفصام "مرض عقلي" فالمريض لا يبدي أي اكتراث بالموقف الذي يوجد به ولا بالأشخاص الذين يفترض أن يكون متعلقاً بهم وجدانياً. والبلادة الانفعالية تدل هنا على أن الشخص قد فقد القدرة على الاتصال بالعالم الخارجي. ويعتقد علماء النفس أن الإصابة بهذه الحالة إنما تنتج عن حدوث عطب معين في الدماغ.

5- **الهياج الانفعالي:** في حالات الهياج المصحوبة بالهلوسات، فإن المريض قد ينتابه الخوف والفزع ويرى قُبَيْل هياجه أشباحاً غير واقعية تحيط به وتهدد بالبطش به أو تعمد إلى بث الرعب في نفسه، وفي حالات أخرى يكون هناك انحرافات في إدراك الأشياء فيسمع الكلمات خلافاً لما نطق بها، أو يشاهد

الأشياء منحرفة عن واقعها ونحو ذلك من تصورات ذهنية تساعد على إثارة انفعالاته وتهييجها.

ثالثاً- الانحرافات الحركية والإرادية: وتنقسم إلى:

1- الحركات الإرادية واللاإرادية: الحركات اللاإرادية هي تلك التي تعبر عن انعكاسات نتيجة مثير ما، سواء كان مثيراً بداخل الجسم، أم انعكاسات طبيعية أو شرطية في محيط الفرد. أما الحركات الإرادية فهي التي تتحكم فيها إرادتنا الواعية الحرة، فالحرية الإنسانية قائمة في النشاط الإرادي.

2- النشاط الحركي المرضي المفرط: في بعض الحالات المرضية ينتاب الشخص نشاط حركي مفرط، بحيث لا يقر له قرار ولا يستطيع أن يحقق الاتزان فيما بين حركات أعضاء جسمه المختلفة، فإن الحركة الجسمية تتزايد بحيث لا يستطيع المريض أن يركن إلى الراحة مع أن التعب قد أخذ به كل مأخذ وقد أعياه الإنهاك، ولكنه يدأب على الحركة وقد تصبب عرقاً وتزايدت دقات قلبه وتدافع تنفسه وأحمر وجهه. وقد يتخذ المريض أوضاعاً شاذة، ثم يأخذ في القفز بحركات غير منتظمة وغير هادفة، وفي بعض الحالات يتخذ المريض أسلوباً رتيباً من الحركة.

3- بلادة النشاط الحركي الإرادي: في مقابل النشاط الحركي الإرادي الزائد، هناك حركة يكون فيها المريض بليد الاستجابة للمثيرات الخارجية، كما يكون بليد الحركة بطيئها، في مثل هذه الحالات يكون المريض متخذاً الموقف السلبي الاستسلامي للمثيرات الخارجية ولمن يحيطون به من أشخاص، ولا يعبأ بما يفعلونه به من خير أو شر، وقد يكون التبلد الحركي الإرادي بسبب صدمات اجتماعية.

4- انحرافات النشاط الإرادي: هناك فئة من الانحرافات الحركية الإرادية تشمل الوجهة التي تتجه إليها الغرائز والرغبات، وتتبدى تلك الانحرافات أكثر ما تتبدى في الدافع الجنسي، فيتجه المريض إلى التلذذ الذاتي بالعادة السرية والعزوف تماماً عن الموضوعات الجنسية الخارجية، ومن الانحرافات الجنسية أيضاً الجنسية المثلية، والسادية وهي عقدة التلذذ جنسياً بتوقيع الألم على أفراد الجنس الآخر، والمازوشية وهي عقدة التلذذ جنسياً بتقبل

الألم من أحد أفراد الجنس الآخر، وهناك بعض انحرافات النشاط الإرادي التلذذ بشم براز نفس الشخص وهي الحالة التي تقع في حالة الفصام وفي حالات من بلاهة شديدة. وهناك انحرافات كالميل إلى إشعال الحرائق أو كي الجسم ذاته بالنار وفي جميع هذه الحالات يجب عزل المريض وخضوعه للعلاج النفسي.

5- اضطرابات الانتباه: قد يتبدى تشتت الانتباه في بعض الحالات المرضية في التركيز على الجزئيات وترك الأساسيات، وقد يتعلق انتباه المريض بالحركات والعلاقات المكانية الموجودة بالموقف ولا ينتبه إلى أساسيات الموقف. وفي حالات أخرى يكون من الصعب على المريض تحويل انتباهه من موضوع لآخر، فما أن يتركز انتباهه على موضوع ما حتى يثبت عنده وكأن الانتباه قد تجمد عند نقطة معينة. وتشاهد حالات تبلد الانتباه لدى الأشخاص المدمنين إذ تكون قشرة المخ لديهم قد وقعت تحت تأثير المخدر.

رابعاً- الغدة الكظرية:

توجد فوق كل كلية من الكليتين الموجودتين في جسم الإنسان، وتتألف كل غدة من قشرة تسمى قشرة الكظر ولب الكظر.

أ- لب الكظر: يفرز هرمون الأدرينالين الذي يهيئ الجسم وينسق حركاته لمقاومة الخطر المحيط بالفرد، وتظهر آثارها في السلوك فهي تهيئ الشخص لنشاط قوي متواصل، غير أن هذه التغيرات العضوية غير دائمة، ففي بعض حالات الخوف ينهار الشخص انهياراً تاماً دون تحقيق أي استجابة من الاستجابات كالدفاع والمقاومة أو الهرب والفرار.

ب- قشرة الكظر: تؤثر في السلوك الإنساني بإفرازها هرمونات تؤدي إلى أمراض الهوس والاكتئاب وأعراض شبه فصامية، ونقص الإفراز يسبب أعراضاً جسمية؛ منها نقص الوزن وعدم القيام بأي نشاط. إن إفرازات الأندرجين عند الأنثى يؤدي إلى تضخم مظاهر الرجولة فينبت الشعر في الجسم ويضعف شعر الرأس، وإن مثل هذه المرأة تشعر بالنقص لفقدان أنوثتها، فهي ترى زميلاتها في مثل سنها يتمتعن بأنوثة كاملة وجمال مفرط، وهي وحدها التي تشكو مصيرها المظلم، وتحاول التعويض عن هذا النقص

بالبغي والشتم والاعتداء واكتساب حالة من الرجولة الواضحة وتكوين العضلات المفتولة ولفت الأنظار إليها بشتى الطرق.

خامساً- البنكرياس:

من أهم الغدد الموجودة في الجسم، وتقع خلف المعدة وتتصل بالأفعال، بدايتها في الجزء المعروف بالاثني عشري وتقوم بدور هام في هضم جميع الأغذية التي يتناولها الإنسان. ولا يقتصر عمل البنكرياس على إفراز الخمائر الهاضمة بل وتنتج هرمون الإنسولين الذي يقوم بتنظيم نسبة السكر في الدم، أما الأهمية الانفعالية فإن زيادة إفراز الأنسولين يصحبه شعور بالخوف وعدم الاستقرار ويفقد المريض مقدرة الحكم على الزمان والمكان، ويصحب ذلك اضطراب الذهن مع عصبية واضحة.

إن هذه الغدد وغيرها التي لم نتعرض لذكرها تؤثر في الجسم تأثيراً بالغاً لا تقل خطورته عن تأثيراتها في النفس مما أدى لانتشار الطب الجسدي النفسي في علاج الحالات المشتركة، وكلها تتوخى الصحة للإنسان في عصر كثرت فيه المشكلات النفسية والتلوثات الطبيعية والضعف في مواجهة أمراض العصر.

طبيعة الإحساس:

الإحساس وطبيعته: يُعرَّف الإحساس في ضوء النظرية البنائية، بأنه وحدة أو عنصر حسي غير قابل للتحليل أو التفسير، ولكنه قابل للإدراك والوعي به عندما تتم استثارة عضو حسي معين بمنبه خارجي أو داخلي.

كما يعرف في ضوء النظرية الوظيفية بأنه العملية أو النشاط الحسي المتغير الذي يمكن من خلاله الوعي بالمنبهات أو المحسوسات الخارجية أو الداخلية، من قبيل الألوان، والأصوات، والروائح، والطعوم والحرارة والبرودة والضغط على الجسم...الخ.

والإحساس هو حلقة الوصل بين المنبهات الخارجية أو الداخلية ووعينا أو إدراكنا لها.

كذلك يمكن النظر إلى الإحساس بأنه عملية التقاط أو تجميع للمعطيات الحسية التي ترد إلى الجهاز العصبي المركزي عن طريق أعضاء الحس المختلفة،

وهو بهذا المعنى، عبارة عن المعطيات الحسية التي تكافئ تماماً الموجات العصبية التي تحملها أعضاء الحس إلى المخ ليحددها بدوره معطيات معرفية لها معنى، ومن طبيعة الإحساس أنه أمر يحدث دون معرفة أو توقع من جانبنا غالباً.

تعد حواسنا المداخل الطبيعية التي تصل إلينا عن طريقها معرفتنا ومعلوماتنا عن العالم، فلكي يستطيع الإنسان، وكل كائن حي، أن يعيش يجب أن يحس ويدرك العالم الذي يعيش فيه.

فالإحساس والإدراك عمليتان متلازمتان تساعدان الإنسان على القيام بالاستجابات المناسبة والتوافق لما يحدث في العالم الخارجي أو الداخلي من تغيرات. وتختلف شدة الإحساس من حاسة إلى أخرى طبقاً للطاقات النوعية لدفعاتها العصبية، فعين الإنسان حساسة تماماً للطاقة الضوئية، فهي تستطيع أن ترى في ظروف شعلة عود الكبريت، وأذن الإنسان حساسة تماماً لذبذبات الموجات الصوتية، وتتأثر كل من حاسة الشم وحاسة الذوق بالطاقة الكيميائية. فحاسة الشم تستطيع أن تميز عدداً كبيراً من الروائح المختلفة. كما تستطيع حاسة الذوق أن تميز أنواعاً كثيرة من الطعوم المختلفة. وتستطيع حاسة الجلد أن تقوم بتحويل الطاقة المتحركة أو الحرارية إلى إحساسات اللمس والألم والحرارة أو البرودة.

وتستطيع الخلايا الحركية الموجودة في العضلات والأوتار والمفاصل أن تحس بحركة أعضاء الجسم وأوضاعه المختلفة، كما تُمكننا خلايا البدن الحسية من الإحساس بالتغيرات التي تحدث داخل الجسم.

سمات الإحساس:

- الإحساس سابق على الانتباه والإدراك.
- الإحساس نشاط قابل لأن يدرس من عدة جوانب:
  - فيزيائية: حيث ندرس الشروط الخارجية التي تعطي الإحساس.
  - عضوية: حيث ندرس ما يحدث داخل العضو الحاس نفسه من أحداث.
  - نفسية: حيث نلاحظ ما يؤدي إليه الإحساس من تفاعل داخلي وتكامل يغير من طبيعة السلوك والاستجابة، وبقدر ما يهمنا الجانب النفسي الذي يعطي للإحساسات تنظيماً معيناً ودلالات ومعاني مختلفة، يهمنا

الجانبان الحسي والعضوي كمحددين من محددات الإدراك الحسي.

- يحدث الإحساس وفقاً لأقدار معينة من الطاقة التنبيهية، أطلق عليها الباحثون اسم العتبات الحسية، وهي نوعان:

● العتبة المطلقة: حتى يحدث الإحساس لا بد أن يصل التنبيه الذي يقع على عضو الحس إلى درجة معينة من الشدة. ويطلق على أدنى قدر من الطاقة يمكن أن ينبه العضو الحساس بالعتبة.

● العتبة الفرقية: يطلق على المقدار الأدنى من التنبيه اللازم للتمييز بين منبهين العتبة الفرقية.

- التكيف الحسي: يقصد به ضعف الحساسية في حالة استمرار التنبيه وزيادة الحساسية في حالة امتناع التنبيه، فإذا استمر التنبيه الحسي مدة طويلة فإن الخلايا المستقبلية تتكيف بعد فترة زمنية معينة لهذا التنبيه الحسي وتضعف حساسيتها لها. تبين من خلال عدد من الدراسات أن عمليات التكيف الحسي لحاسة الشم والذوق تستغرق وقتاً أو زمناً يتراوح بين دقيقة إلى دقيقتين ونصف، وتستغرق الحساسية الجلدية زمناً يتراوح بين دقيقة ودقيقتين، بينما تستغرق حاسة الإبصار زمناً يتراوح بين ثلاث إلى خمس دقائق للخلايا العضوية، وزمناً يتراوح بين أربع وسبع دقائق للخلايا المخروطية. ووفقاً لمبدأ التكيف الحسي فإننا بعد فترة زمنية لا نحس بالبرودة الشديدة ولا نضغط الملابس على البدن نتيجة لتكيف الخلايا اللمسية الجلدية، ولا نحس برائحة الطعام التي كانت تملأ البيت عند دخولنا إليه، وهكذا تتوقف حساسية العضو الحاس، أياً كان هذا العضو، مع استمرار التنبيه وبنفس القوة لأنه أدى وظيفته الحسية. والنتيجة أن الإحساس يمر في هذه الأدوار:

أ- وجود مؤثر خارجي يؤثر على عضو الحس.

ب- انفعال عضو الحس، تأثر أعصاب الحس، ثم نقل الأثر إلى المراكز العصبية.

ج- الإحساس، أي الشعور بالأثر الذي أحدثه المؤثر.

الإحساسات:

يولد الإنسان مزوداً بقوى هائلة تنقل العالم الخارجي إليه؛ وأولى هذه القوى الإحساس. والإحساس: هو استجابة نفسية لمنبه يقع على عضو الإحساس ويسير في عصب حسي حتى يصل إلى مركز معين في الدماغ. ويستقبل الإنسان المؤثرات الحسية من نواحٍ ثلاث هي:

1- البيئة الخارجية: وتستقبلها العين والأذن والأنف واللسان والجلد، وهذه الأعضاء تنقل إحساسات البصر والسمع والشم والذوق واللمس وكذلك إحساسات الدفء والحرارة والألم.

2- البيئة الداخلية: وأصدق مثل على هذه الإحساسات "الجوع والنوم والعطش...".

3- من العضلات والمفاصل: إحساسات تنقلها الأعصاب المستقبلة لها في العضلات والمفاصل والمؤثرات التي تبعثها هي الحركة وتقلص العضلات.

وتعتبر الخبرات الحسية عن طريق الحواس أساساً لردود أفعال الإنسان، وعليها تتوقف معرفته بنفسه وجسمه وبيئته الداخلية والخارجية، ولا تخلو عملية من العمليات النفسية كالتعلم والتفكير والانفعال وما إليها منها.

كيف تتم عملية الإحساس؟

جسم الإنسان ممتلئ بالحيوية والحركة والنشاط؛ لذلك تستمر حواس الإنسان في تسلم المنبهات دائماً حتى عندما نَنام، فالإنسان حتى عندما لا يكون شاعراً بالإحساس أو الاستجابة لها تحدث هذه الإحساسات وتمر بمراحل هي:

1- تستثار بعض الخلايا المتسلمة عن طريق وجود تنبيهات معينة.

2- تنقل البواعث الناجمة عن الاستثارة إلى الجهاز العصبي.

3- تستثير هذه البواعث العصبية فعالية أعضاء الاستجابة كالعضلات والغدد في الجسم.

1- **العين والبصر:** تنشأ معظم مدركاتنا الحسية من اتصال النهايات العصبية اتصالاً مباشراً بالمؤثرات التي أحدثتها، ومن ثم كان إدراكنا الحسي لبيئتنا الخارجية والداخلية، أما الإبصار فإنه يتيح لنا أن نستقبل انطباعاتنا بعيدة كل البعد عن تلك الحدود الضيقة، كما أنه يُمكّننا من أن ندرك موضع ذواتنا بالنسبة إلى المكان

والأشياء الأخرى، وإنه ليصعب على من هو متمتع بهذه النعمة أن يتخيل الصور الذهنية التي ترسم في أذهان الأفراد الذين ولدوا محرومين منها.

إن الحساسية البصرية أو الضوئية تقابل الإشعاعات الضوئية، إننا نبصر المرئيات في العالم الخارجي كصيغ ضوئية، إذ يمر الضوء من خلال القرنية - وهي غشاء واق - ومن ثم خلال البؤبؤ الذي يعتبر فتحة متغيرة السعة تتجمع عبرها كمية الضياء الساقطة على العين، بعدها تمر في عدسة العين وهي تركيب بيضوي الشكل يتغير بُعدها البؤري بتغير سمكها لكي تسقط على الشبكية.

والخلايا البصرية كغيرها من الخلايا العصبية تستجيب بناء على قانون الكل أو العدم؛ بمعنى أن الخلية إما أن تستجيب بكامل طاقتها أو لا تستجيب إطلاقاً، ويقوى الإحساس كلما ازدادت قوة التنبيه لزيادة عدد الخلايا المستجيبة ولزيادة تواتر استجابتها أيضاً.

وتتصل كل خلية عصبية بصرية بسلسلة من الألياف العصبية التي تنطلق إلى الدماغ فيما بعد، حيث تنتهي في نصف الكرة الدماغية اليمنى وتتلقى إثارة من النصف الأيمن من كل عين؛ أما الساحة البصرية في النصف الأيسر فتتلقى الإثارات عن النصف الأيسر من كل عين.

2- **الأذن والسمع:** السمع من أهم الإحساسات يتيح لنا استقبال المؤثرات الحسية الناشئة من مصادر بعيدة؛ وهو وسيلة هامة للإدراك بالإضافة إلى كونه ذا أهمية خاصة في نمو اللغة والاتصال بالآخرين.

الآليات السمعية: تسير الموجات الصوتية عبر القناة الخارجية للأذن حتى تقرع غشاء الطبل. واهتزاز هذا الغشاء يستثير المطرقة المتصلة وبالتالي السندان والرِّكاب، وتتصل بالمطرقة عضلة تكيف المطرقة والغشاء الطبلي وفقاً للشدات المختلفة بحيث تمنع الضرر عن الغشاء، ويضغط الركاب الذي يملك اتصالاً عضلياً أيضاً على الكوة البيضاء، فتسبب حركاته ضغطاً على الكوة الغشائية يدفعها إلى الداخل والخارج، وهذه الحركات تسمح للموجات بالمسير عبر القناة الدهليزية لتنحدر في القناة الغشائية بسائل، يبدأ بالاهتزاز عندما ينبه بوساطة السائل الذي يملأ القوقعة، وهكذا يختص كل جزء من الغشاء بذبذبة معينة لا يستجيب إلا لها، وإذا حدث مرض في جزء خاص من هذا الغشاء يفقد الفرد استجابته لهذه الذبذبة

أو الصوت، وتثبت الأبحاث الحديثة أن التعرض المستمر لضوضاء عالية لمدة طويلة يسبب ضموراً في بعض خلايا الغشاء القاعدي ويفقد الفرد السمع.

3- **الأنف والشم**: يرتبط الشم ارتباطاً وثيقاً بوظيفة التنفس وله خلاياه في الغشاء الذي يغطي الجزء الأعلى من حفرة الأنف، وهذه العناصر المتلقية مرتبطة بألياف العصب الشمي، وهي ترسل محاور عصبية تمضي إلى المخ المتوسط ثم تبلغ أخيراً مركز الشم في الفص الصدغي في لحاء المخ.

كيفية حدوث الإثارة الشمية: إن الأجسام ذات الرائحة تنشر في الهواء ذرات صغيرة جداً؛ فإذا لامست هذه الذرات الغشاء الأنفي أثرت في الخلايا الشمية تأثيراً لعله حيوي "كيميائي"، وكلما زادت رطوبة الهواء زادت قدرته على نقل هذه الروائح، ويوجد في الأنف سائل مخاطي يغمر تلك الذرات ويذيبها فتتحل وتؤثر في الخلايا.

وقد يصيب الأنف الإجهاد أو الإرهاق الشمي، فلا نشم رائحة تعرضنا لها زمناً طويلاً، إلا أن ذلك النسيج الأنفي المجهد سوف يصبح حساساً على الفور بالنسبة لرائحة مختلفة من لون آخر. ويختلف الناس اختلافاً في إحساسهم بالرائحة، ولحاسة الشم أهمية محدودة في الإنسان ولكنها ذات أهمية كبيرة بالنسبة للحيوان؛ ففي الإنسان تسبب الرائحة إفراز الغدد اللعابية وإفراز العصارة المعدية، ويساعد ذلك عملية الهضم، كذلك للروائح بعض الآثار في إثارة المنعكسات الجنسية كما أن للروائح آثاراً نفسية كبيرة؛ فمنها ما يبعث على الارتياح والسعادة ومنها ما يبعث على الضيق والنفور.

4- **اللسان والذوق**: يرتبط الذوق بالشم، غير أن الشم يمكن أن يتم عن بعد في حين أن الذوق لا يمكن أن يتم إلا بالتماس، وإن سطح اللسان مفروش بحُليمات تحتوي خلايا ذوقية؛ منها ما هو موجود في آخر اللسان وهي حساسة بشكل خاص بالطعم المر، ومنها موجود على أطراف اللسان ورأسه؛ فما كان منها على رأس اللسان تكون حساسة بالحلو، والتي على جانبي اللسان تكون حساسة بالحامض، أما الحليمات الأخرى المنتشرة على سطح اللسان جميعه ما عدا وسطه فتكون حساسة بالمالح، وأما القسم المركزي من اللسان في المقدمة منه فليس حساساً بأي مذاق، هذا مع العلم بأن بعض الحليمات لا تحتوي على خلايا ذوقية.

وتوجد الخلايا الذوقية في براعم أو فصوص تسمى أحياناً بالبصلات الذوقية وهذا السبب في أن المواد يجب أن تكون سائلة أو قابلة للذوبان في اللعاب لكي تستطيع تذوقها، وذلك بعد وصولها إلى الخلايا الذوقية. والألياف العصبية الموجودة في قاعدة الخلايا الذوقية تحمل الإثارات عبر العصب الذوقي إلى الدماغ، وقد دلت الدراسات العلمية على وجود ثلاثة أعصاب دماغية تعصب اللسان هي السابع والتاسع والثاني عشر.

وتشتمل الإحساسات الذوقية على أربعة طعوم أساسية: الحلو والحامض والمالح والمر بالإضافة إلى طعمين من مركبات الطعوم السابقة هما: الطعم المعدني والطعم القلوي. وإن كثيراً من الإحساسات التي تعتبر إحساسات ذوقية إنما هي مزيج من إحساسات الطعوم وإحساسات الحرارة والبرودة أو اللمس، وإن هذه الأحاسيس تضم عنصراً عاطفياً عظيم الشأن.

5- **الإحساسات الجلدية:** في الطبقات السطحية من الجلد أماكن تمييز إحساسات مختلفة؛ فهناك عناصر تتلقى المنبهات اللمسية، وأخرى تتلقى منبهات الحرارة أو البرودة وإحساسات الألم.

الحساسية اللمسية: ليست مرهفة بدرجة واحدة في جميع أجزاء الجسم فهي مرهفة عند طرف اللسان وفي الشفتين وراحة الكف وأطراف الأصابع، إذاً هي تختلف من مكان لآخر في سطح الجلد.

الحساسية بالحرارة والبرودة: إن متسلمات الحرارة غير متسلمات البرودة ويتباين عدد متسلمات الحرارة، ونجد أن التنبيه بالحرارة ينجم عن إضافة الحرارة إلى الجسم، بينما التنبيه بالبرودة عن امتصاص الحرارة من الجسم.

الألم: استجابة انفعالية يحددها اهتزاز عناصر عصبية من الجملة العصبية المستقبلة؛ فالألم ينجم عن توجيه منبهات قوية إلى المتسلمات الحسية للألم في الجسم وهي موجودة في كافة أعضاء الجسم تقريباً. وإن الأشعة فوق البنفسجية لا تتيح للمتسلمات الإحساس بها؛ لذا فهي تتلف الأنسجة دون أن نحس بها كما يحدث في حالة ضربة الشمس والحروق التي يعرفها كل من يعرض نفسه للشمس في شواطئ البحر.

الإدراك الحسي:

لا نجد الإحساس الخالص الخالي من المعرفة، إلا في النادر، عند الطفل الحديث الولادة، فهو يرى ويسمع، ولكنه لا يعرف ما يرى وما يسمع، هذه المعرفة التي تعقب الإحساس تسمى الإدراك الحسي. وينبغي أن نعرف أن هناك شرطين يتوافران في كل إدراك حسي:

1- كل إدراك حسي هو في أول الأمر رد من الكائن جملة على مجموعة من المؤثرات.

2- كل إدراك حسي عبارة عن رد على هذه المجموعة من المؤثرات صادرٍ عن شخص له ذكرياته، وعاداته، واتجاهاته الفكرية والوجدانية.

تحليل عملية الإدراك الحسي:

الانتباه: قبل أن ندرك شيئاً ما، يجب أن نحضر أنفسنا ونهيئ عقولنا لإدراكه، والواقع أن كل عمل أو سلوك يحتاج إلى التهيئة والانصراف إليه والاستعداد له قبل القيام به، والاستعداد يتطلب أن يتخذ الشخص هيئة خاصة تلائم ما يريد أن ينصرف إليه، وأن يرهف الحواس التي تحتاج إليها في إدراك ما يريد أن يدركه.

الشعور بالإحساس: من الصعب التفرقة بين الإدراك والإحساس، إذ إنك لا تجد في الواقع إحساساً لا يعقبه إدراك، فالطفل الحديث الولادة يتأثر بشتى الإحساسات، ولكنه لا يدرك منها شيئاً، أي لا يكون لها معنى صحيحٌ في ذهنه، وبعبارة أخرى لا يستطيع أن يلائم بين نفسه وبين الإحساسات التي تصل إليه، فهو يخطئ ويتعثر حين يرد على المؤثرات الخارجية، لهذا يمد يده ليقبض على القمر، لا يدرك أنه من البعد بحيث لا يمكن الوصول إليه، ثم لا يلبث أن يميز بين الإحساسات المختلفة.

تأويل العقل للإحساس: الإحساس الذي يصل إلى أذهان عدة أشخاص من شيء خارجي واحد، يكون واحداً عند الجميع، لأن التركيب العضوي للشخص متفق عند جميع الناس، ولكن إدراكنا للشيء الواحد يختلف من شخص إلى آخر، ويختلف عند الشخص الواحد باختلاف الزمان.

فيمَ يقع هذا الخلاف في الإدراك؟

بل كيف ندرك الإحساس الذي يصل إلى الذهن؟

أ- الشيء الخارجي:

يتوقف الإدراك الحسي إلى درجة كبيرة على طبيعة الشيء الخارجي. فهناك أشياء مألوفة تقع تحت بصرنا وسمعنا كل يوم، وهناك أشياء جديدة نراها لأول مرة. والإدراك الحسي هو اكتساب حقيقة خارجية تصبح معرفة بانتقالها إلى العقل، ومتى وصل الشيء الخارجي إلى الذهن نحاول أن نؤوله، وإلا بقي غامضاً لا معنى له. فالأشياء التي نتفق جميعاً على إدراكها ومعرفتها بشكل واحد، تكون في الواقع أشياء مألوفة سبق لنا إدراكها، والشيء الخارجي يكون مركباً عادة من عناصر مختلفة، أو صفات متعددة ولكننا في الواقع ندركه في مجموعة، بحيث تصل صورته كاملة إلى الذهن. فالكتاب له صفات كثيرة، شكله وحجمه ولونه... الخ.

وبعد وصول هذه الأشياء إلى الذهن يحاول العقل إعطاءها معنى، وهذه طبيعة من طبائع العقل، لأن الإنسان على حسب المعنى أو الصفات التي يدركها من الأشياء يكون سلوكه.

ب- التأويل: يتوقف الإدراك الحسي على ناحيتين:

ناحية موضوعية هي الشيء الخارجي نفسه، وناحية شخصية تتوقف على أنفسنا، واختلاف الإدراك ينشأ من الطريقة التي ننظر بها إلى الأشياء، وكيف نوجه انتباهنا إليها، وهناك عوامل كثيرة تتدخل في تفسير ما يصل إلينا من إحساس، أهمها:

- الترابط: إذا أدركت شيئاً لأول مرة لا تستطيع أن توجه انتباهك إلى كل جزء من أجزائه دفعة واحدة، وإذا كان حقاً أن المجموع يكون كله موجوداً بالذهن فإنه يكون غامضاً، ولا تعرف منه على وجه الدقة إلا الجزء الذي تركز فيه انتباهك. فإذا رأيت الشيء مرة ثانية تكون قد عرفت ذلك الجزء الذي اهتممت به وأدركته فتنصرف من جديد إلى جزء آخر، ثم تترابط الأجزاء بعضها ببعض وهكذا كلما تكرر الإدراك، وضح وزاد المعنى.
- التجارب السابقة: تقوم المعرفة على التعلم والاكتساب والخبرة السابقة، وتلعب الذاكرة دوراً كبيراً في هذا الشأن، إذ يتذكر الإنسان ما يمر به من خبرة، فيصبح الجديد قديماً، والمجهول معروفاً، ثم إن المعرفة لا تتم دفعة واحدة، بل تتدرج في الوضوح كلما طال عهد الإنسان بها، وهذا نتيجة الذاكرة،

وبدون الخبرة السابقة تكون المعرفة ناقصة غامضة، والواقع أن الأشياء تكتسب المعنى الذي تخلعه عليها لا من صفاتها فقط، بل ومن فوائدها واستعمالها أيضاً. كذلك الخبرة المباشرة بالأشياء أفضل من المعرفة عن طريق الغير، لذلك كان العلم النظري في الأمور العملية لا يفيد فائدة الخبرة في كسب المعرفة وتحديدها، فعلى قدر الخبرة السابقة يكون الإدراك، لذا كان الطفل أقل إدراكاً وفهماً من الشخص البالغ، ويرجع ذلك إلى قلة تجاربه.

- **الاتجاه العقلي:** للحالة النفسية التي تسود الإنسان وقت الإدراك، أثر كبير في إدراكه، ويختلف التأويل باختلاف تلك الحالة، فإذا كان الشخص في حالة حب أدرك الأشياء المحيطة به على نقيض ما إذا كان في حالة كره.

- **الخطأ في الإدراك:** الإدراك الحسي هو نتيجة وجود الأشياء الخارجية، ثم وجود الحواس، ثم العقل. فالخطأ ينشأ عن هذه النواحي الثلاث: طبيعة الأشياء، أو ضعف الحواس، أو الخطأ في تأويل العقل.

- **الطاقة:** تعني الطاقة هنا القوة التي يتصف بها المثير، وهذه القوة هي في الحقيقة مستوى التغيير الذي يصيب المحيط "الخارجي أو الداخلي" تعتبر الطاقة الطبيعية مسؤولة عن الحس، وعن الإدراك أيضاً.

- **الإثارة:** الإثارة طاقة طبيعية تتسبب في تنشيط مركز استقبال الحس. وهذا يعني اشتراط وجود المستقبل. وتتكون أجهزة الحس من مستقبلات عصبية معدة بطريقة خاصة للاستجابة لأنواع معينة من الطاقة فمع أن كل الخلايا المستقبلة تحس، إلا أن خلايا الإبصار لا يمكن أن تسمع أو أن تشم. لذلك تتجمع هذه الخلايا الخاصة على شكل أنسجة تتخصص في وظيفة محددة لا تشاركها فيها الأنسجة الأخرى. وتتصف هذه بانخفاض عتبتها لاستقبال الطاقة الخاصة بها. وهذا يعني أنها متيقظة أو مستعدة لأدنى وأقل تغيير في الطاقة التي أصبحت مسؤولة عن الإحساس بها. ويمكن التفريق بين أنواع مختلفة من الخلايا مستعدة وظيفياً لاستقبال وتوصيل أنواع خاصة من الطاقة، تكون إما ميكانيكية، حرارية، كيماوية، موجات صوتية، أو ضوئية، وإذا نشط المستقبل الخاص بعد الإثارة الخاصة به، فإن هذا يعني أن المثير كان كافياً من حيث القوة والتغير. لأننا نجد أحياناً أن الأصوات الخافتة البعيدة لا تصل إلى المستقبلات ولو أنها حادثة. وهنا تسمى الإثارة غير

كافية.

- **الطبيعة النفسية**: التغير في الطاقة يتسبب في الإحساس بالتغير في النوع، القوة، الحدود، والزمن. وقد يحس الإنسان بالتغير أحياناً بطريقة واضحة، أو لا يدرك الفرق قبل وبعد الإثارة. وقد يكون المثير واحداً من حيث القوة والنوع والحدود والزمن، ولكن لا يحسّد شخصان بنفس الطريقة. وفي هذه الحالة يقال أن التغيرات المحسوسة قياسياً تتبع متغيرات نفسية فردية تتحكم في الحس والإدراك.

ثم إن الإدراك الحسي يعتمد على عاملين:

الأول خارجي ويخص المثير، والآخر داخلي ويخص المثار، فالعامل الأول يجب أن تتوافر فيه خصائص معينة حتى يتم إدراك التغير الحادث للطاقة. فلكي يصبح التغير إثارة واضحة يجب أن يكون مستقلاً واضحاً "المثير" وأن تكون مستقبلاته متخصصة مستعدة، وعلى كفاءة كافية للقيام بتخصصها "المثار". وهنا نجد العاملين مشتركين في نظام واحد ذي وجهين. لأن الطاقة "صوت مثلاً" لن تصح إثارة فعالة إلا إذا وصلت إلى حدود معينة يتم بعدها الاستقبال. وهذه الحدود التي توصف على أنها قوة من ناحية المثير "أحد طرفي الحس" توصف على أنها قوة أيضاً من ناحية المستقبل "الوجه الآخر" وتسمى عتبة الحس.

● **الإدراك الحسي إذن عملية معقدة تتضمن:**

- عمليات حسية: تتمثل في تنبيه الخلايا المستقبلة بالمنبهات الطبيعية الواقعة عليها من العالم الخارجي.
- عمليات رمزية: تتمثل في الصور الذهنية والمعاني التي يثيرها الإحساس فينا.
- عمليات وجدانية: تتمثل فيما يثيره فينا رؤية شيء ما، على خبرتنا السابقة بهذا الشيء. فنتقرب إليه أو نبتعد عنه.

وطالما أن الإحساس يتمثل في استقبال أحد أعضاء الحس لتنبيه معين من البيئة الخارجية أو الداخلية، فإن العملية التي نصبح من خلالها على وعي بتنبيه معين تسمى "عملية الانتباه". هذا الانتباه الذي يتمثل في عمليتي: التذكير والاختيار، والذي يتم بشكل إرادي أو لا إرادي أو اعتيادي.

أولاً- العوامل الخارجية للانتباه الحسي تتمثل في:

- الحركة: النظر إلى الأشياء المتحركة يجذب انتباه الإنسان، واكتشاف الحركة الذي يعتمد على الخلايا العضوية يجعل الحركة تمثل تنبيهاً يتسم بفاعلية ذات طابع خاص في الليل حيث تكون الخلايا العضوية أكثر فعالية.
- شدة المنبه: الضوضاء الصاخبة والألوان الزاهية والروائح النفاذة، والضغط الزائد على الجلد كلها تمثل منبهات شدة.
- الجدة: المنبهات الجديدة التي تدخل في خبرة الشخص لأول مرة تجتذب انتباهه أكثر من المنبهات المألوفة لديه، لذلك كان تقديم المادة الدراسية بمختلف الطرق والأساليب الممكنة من شأنه أن يجذب انتباه الأطفال إلى المعلومات.
- طبيعة المنبه: يختلف انتباهنا باختلاف طبيعة المنبه، ونقصد المنبه نوعه وكيفيته، تبين الدراسات أن الصورة أكثر إثارة لانتباه الرجال، وأن صور الناس أكثر إثارة من صور الجمادات وأن كلام الشعر أكثر إثارة للانتباه من كلام النثر.
- تغيير المنبه: تغيير المنبه من حيث الشدة أو الحجم أو النوع أو الموضوع بل ومن حيث توقفه أو انقطاعه له أثر في جذب الانتباه، وكلما كان التغيير فجائياً زاد أثره. مثال تغير أسلوب المخاطبة في المحاضرة أو الإعلانات.
- موضع المنبه: تبين من عدد من الدراسات أن القارئ أميل إلى الانتباه إلى النصف الأعلى من صفحات الجريدة التي يقرؤها منه إلى الانتباه إلى النصف الأسفل، كذلك تبين أن أحسن موضع للمنبه لإثارة الانتباه أن يكون موجوداً أمام العينين مباشرة، فالإعلانات التجارية الموجودة على جانبي الطريق في مستوى البصر أكثر إثارة للانتباه من الإعلانات المرتفعة جداً عن مستوى البصر.
- حجم المنبه: يعد الشيء الأكبر حجماً أكثر جذباً للانتباه من الأشياء الأخرى الأصغر حجماً، فالكلمات المكتوبة بحروف كبيرة أكثر إثارة للانتباه من الكلمات المكتوبة بحروف صغيرة.
- التباين: كل شيء يختلف اختلافاً كبيراً عما يوجد في محيطه من الأرجح أن

يجذب الانتباه إليه، وهو ما يعرف بالتضاد أي الكتابة باللون الأسود على صفحة بيضاء.

- التكرار: إعادة عرض المنبه تؤدي إلى إثارة الانتباه. لذلك فإن تكرار الإعلان التجاري عدة مرات في اليوم يؤدي إلى انتباه الناس إليه.
- ثانياً- العوامل الداخلية للانتباه الحسي: أهمها:
- الدوافع: لدوافع الإنسان وحاجاته ورغباته المختلفة أهمية كبيرة في توجيه انتباهه إلى الأشياء والمواقف والأحداث الملائمة لإشباعها. لذلك نجد المراهقين أكثر انتباهاً إلى الإعلانات التي تتضمن صور فتيات جميلات.
- التهيؤ الذهني: الطالب المُجد حساسٌ للإنصات والمناقشة، وكل ما يصدر عن المعلم.
- مستوى التحفيز والاستثارة الداخلية: لا بد من توافر مستوى من الاستثارة الحافزة التي تحرك طاقة الفرد لكي يتم جذب الانتباه لتنبيه معين.
- الاهتمامات والميول: تعد اهتمامات الأفراد وميولهم، ودوافعهم وقيمهم من أهم العوامل الداخلية للانتباه.
- الراحة والتعب: يرتبط الانتباه بالراحة، على حين يؤدي التعب إلى نفاذ الطاقة الجسمية والعصبية وضعف القدرة على تركيز الانتباه، والطفل الذي لم ينلْ حظاً وافراً من النوم، أو أنهكه نشاط بدني أو ذهني متواصل يكون أقل انتباهاً داخل غرفة الصف.

الحس هو جهاز يقوم بتزويد الدماغ بالمعلومات من البيئة الخارجية، والدماغ يفسر "يدرك" هذه المعلومات، ولكل جهاز حس قشرة حسية أولية تنقل المعلومات لها باستثناء حاسة الشم تقريباً. وتحيط بالقشرة الحسية الأولية القشرة الدماغية المترابطة والتي تعنى بإدراك وفهم وتفسير المعلومات التي تنقلها الحواس، إن التمثيلات العقلية للمعلومات تكون في القشرة الدماغية المترابطة. هذه الشبكة العصبية ذات الوظائف الحسية والحركية تنقل المعلومات إلى الأجهزة ذات الوظائف العليا والتي أحياناً تشمل جميع الدماغ. ويشير مفهوم الوظائف العليا إلى العمليات العقلية أو الوظائف العليا للقشرة الدماغية والتي تشمل الذاكرة والتركيز والانتباه، واتخاذ القرارات، وحل المشكلات واللغة. أما الوظائف الدنيا فهي تشمل الانعكاسات

والوظائف الحيوية للقشرة الدماغية. الدماغ هو بناء حيوي يشكل شبكة حيوية - عصبية ويعمل ككل متكامل، إن الرسائل العصبية القادمة من الحواس تمر عبر المهاد "الثلامس"، ومن ثم ترحل إلى القشرة الحسية الأولية الخاصة بكل حاسة، ومن ثم ترسل المعلومات إلى القشرة الدماغية المترابطة ليتم إدراكه. جميع الأجهزة الحسية توجد بها مستقبلات عصبية وهي خلايا عصبية مخصصة بتحويل نوع معين من الطاقة الفيزيائية إلى نشاط عصبي، أو بمعنى أدق نبضة عصبية، وعليه فإن المستقبلات العصبية في الأجهزة الحسية تكون مختلفة وذلك لأنها تستقبل نوعاً مختلفاً من الطاقة. فمثلاً الطاقة الصوتية "الأمواج الصوتية" يتم استقبالها من المستقبلات الحسية في الأذن.

المستقبلات الحس- جسدية: هناك على الأقل عشرون نوعاً من خلايا الاستقبال كل منها متخصص بنوع معين من الطاقة يقوم باستقبالها وتحويلها، وبالإضافة إلى ذلك فإن سطح استقبال الجهاز الحس - جسدي هو أكبر من أي جهاز حس آخر.

الإدراك الحسي: عملية عقلية يؤديها الدماغ بوساطة الحواس والتنبيهات الحسية، وتشتمل على الغربلة والتصنيف والتعليل والتفسير للمعلومات الحسية الواردة إلينا من العالم الخارجي والعالم الداخلي عن طريق أعضاء الحواس. ويمكن القول: إن الإدراك عملية يتمكن بها الإنسان من معرفة المحيط وما يدور حوله، ويعتبر الإحساس شرطاً لازماً للإدراك.

مكونات عملية الإدراك:

1- **المكونات الحسية الحركية:** يتضمن الإدراك عناصر حسية تمرر إليه عن طريق أعضاء الحواس المختلفة، فالتنبيهات الحسية في وحدتها وانتظامها هي الموضوع الذي يتصدى له الإدراك بالمعالجة. وعملية المعالجة نوع من النشاط الذاتي يحتاج إلى مؤازرة الجهاز الحركي لإنجاز عملية المعالجة أولاً، ولإصدار الاستجابة اللازمة في إنشاء عملية المعالجة للموقف الإدراكي.

2- **المكونات الدلالية والرمزية:** الإدراك عملية تنظيم الإحساسات وتوحيدها وإضفاء معنى عليها، تمتد المعاني الخاصة بالمدركات في ضوء علاقتها بحاجاتنا ودوافعنا في الحاضر والمستقبل. ويتم تثبيت معنى المدركات وحيويتها في تسميتها، كلمات أو عبارات معينة، والكلمات رموز تشير إلى ما

هو هام وجوهري في الإدراك، وعلى ذلك عندما تحل الكلمة الرمز محل الخصائص والصفات الحسية والجوهرية لشيء ما، فإنها تختزل الكم الحسي الهائل إلى أقصى درجة ممكنة.

3- **المكونات الانفعالية**: يتضمن الإدراك شأنه شأن أي نشاط بشري مهم عناصر انفعالية، فنحن عندما نستمع إلى مقطوعة موسيقية وندرك معناها لابد لنا أن نشعر بشيء من الأسى إن كانت معبرة عن الحزن، وأن نبتهج ونسعد إن كانت معبرة عن نشوة وفرح غامرين.

مراحل عملية الإدراك:

1- مرحلة الانطباع الإجمالي المبهم: أو بدون الصيغة في المجال الإدراكي بحيث لا يتمكن الفرد المدرك في هذه المرحلة من تحليل الموضوع المدرك إلى جزئياته وتفاصيله.

2- المرحلة التحليلية: أي تحليل الموقف أو الشكل أو الموضوع إلى مكوناته واكتشاف العلاقة القائمة بين هذه المكونات، وإعادة تأليف الأجزاء في كلٍّ مُوَحَّدٍ والعودة إلى النظرة الكلية من جديد.

3- المرحلة العقلية النفسية: وهي المرحلة الأخيرة التي تحول فيها المعلومات الحسية إلى معان ورموز.

وهكذا يبدو النشاط الإدراكي لدى الفرد عبر المراحل وكأنه عمل يأخذ وجهين مهمتهما فك الرموز للموضوع المدرك من خلال تحليله إلى عناصر ومكوناته الأولية. والمهمة الثانية إعادة ترميز الموضوع المدرك عن طريق تجميعه وتركيبه مرة أخرى بعد تسميته أو إعطائه شكلاً كلامياً أو أية صيغة رمزية أخرى. وهاتان العمليتان متكاملتان وتؤديان معاً إلى إدراك الموضوع ككل وبنيته كأجزاء تُكون هذا الكل وفق علاقة وروابط تُوحدها وتضفي عليها الدلالة والمعنى.

خواص الإدراك:

1- انتقائية: تؤثر المواد والظواهر على الإنسان بحيث لا يستطيع أن يدركها كلها وأن تستجيب لها في وقت واحد. فمن التأثيرات نعزل البعض منها فقط بقدر كبير من الوضوح والفهم، وترتبط انتقائية الإدراك بالمصالح والمواقف وبحاجاتنا الشخصية، وتبعاً لذلك سيكون إدراك المسرحية مختلفاً تبعاً

لمواقف الشخصية المختلفة.

2- الصورة والخلفية في الإدراك: الصورة والخلفية حركية متغيرة، فما كان صورة للإدراك يمكنه عند عدم اللزوم أو عند إتمام العمل أن يندمج مع الخلفية، وتفسر حركية التغيير هذه، الترابط بين الصورة والخلفية بتحويل أو انتقال الانتباه من إحدى الصور إلى أخرى.

3- الإدراك بالترابط "وعي الذات الاستبطاني": يرتبط مضمون عمل الإدراك بمواقف الناس المختلفين وبالاختلاف في تجربتهم ومصالحهم والتوجه العام لشخصيتهم. ومن المعروف أن إدراك اللوحة والنغمة والصور السينمائية يتميز عند مختلف الناس بتفرده وخصوصيته. وهناك بعض الحالات عندما لا يدرك الإنسان ما يوجد وإنما يدرك ما يشتهي. إن ارتباط مضمون وتوجيه الإدراك بخبرة الإنسان وبمصالحه وبعلاقته بالحياة وبمواقفه وغنى معارفه، يسمى الإدراك بالترابط "وعي الذات الاستبطاني" ويعتبر الإدراك بالترابط إحدى أهم خصائص الإدراك، فالعين لا تدرك بنفسها ولا الأذن المنفردة تسمع الأصوات ولا اللسان المنفرد يميز الأنواع الذوقية، إن كل أنواع الإدراك تتحقق من قبل إنسان ملموس، تتجلى في الإدراك دائماً خصائص الإنسان الفاعل المؤثر والعارف وتتكشف أمانيه ومصالحه ومشاعر علاقته المحدودة بموضوع الإدراك.

4- ثبات الإدراك: تحت ثبات الإدراك نفهم الاستقراء النسبي لحجم المواد المدركة وأشكالها وألوانها، فاللوحة المعلقة على الحائط ندركها بحجم متماثل بالرغم من تحركنا في الغرفة، وفي حالة إدراك موضوع متحرك يحافظ النموذج المنعكس على شكل واحد يخص الموضوع، يفسر هذا بثبات الإدراك ويمتلك ثبات إدراك الحجم حدوده، حيث تختلف هذه الخاصة عن الابتعاد الكبير للمواد فإذا وقفنا على مكان مرتفع ونظرنا إلى السيارات المتحركة من بعيد وإلى الناس البعيدين أيضاً فإن النماذج المدركة ستتغير بالحجم.

أنواع الإدراك بالنسبة لموضوع الانعكاس:

1- إدراك مقدار شكل المواد: عند إدراك شكل ومقدار المواد تمتلك أهمية كبيرة صورها على الشبكية في العين، فالصورة الكبيرة ترافق المادة الكبيرة،

والصورة الصغيرة ترافق المادة الصغيرة، خاصة في تركيب العين البشرية، بحيث تكون صورة المادة الموجودة على مسافة بعيدة أصغر من صورة نفس المادة المتوضعة بالقرب منا، علماً أن صحة إدراك حجم شكل المواد لا يرتبط بالبصر فقط بل بالإدراك البصري.

2- إدراك عمق المواد: يلعب الدور الرئيسي عند إدراك عمق المواد، الإدراك البصري بالعينين، أما البصر بعين واحدة فيحدد التقييم الصحيح للمسافة في حدود ضيقة جداً، فإذا نظرنا إلى الخيط المشدود حولنا على مسافة قصيرة فمن الصعب أن نحدد بدقة سقوط كرة صغيرة رميت إلى أعلى سواء أكان خلف الخيط أم أمامه.

أما إذا نظرنا بالعينين الاثنتين ليس من الصعب علينا أن ندرك بشكل صحيح هذه الظاهرة. ينشأ إدراك العمق إذا لم يَتَعَدَّ التغاير حداً معيناً أو تمتلك الأحاسيس الحركية العضلية الناشئة عن تقلص واسترخاء عضلات العين أهمية كبيرة لإدراك العمق.

3- إدراك الزمن: إدراك الزمن هو انعكاس لطول فترة الظواهر والأحداث وتسلسلها. بفضل إدراك الزمن تنعكس التغيرات الجارية في العالم المحيط، وتتصاع إلى إدراك الزمن المباشر والدقيق الفترات الزمنية القصيرة فحسب، يرتبط إدراك طول الفترة الزمنية بمحتوى نشاط الإنسان، فالزمن المليء بالأعمال المهمة والممتعة يجري بسرعة، أما إذا كانت الأحداث غير ممتعة وليست جوهرية إلى ذلك الحد، يجرى عندها ببطء فلا يلاحظ الطلاب كيف يمضي الزمن أثناء الدرس في حال انشغالهم بنشاط ذهني فعال، وعلى العكس يطول الدرس إلى ما لا نهاية إذا لم تتحفز فعالية الطلاب، كما تؤثر حالة الشخصية على تقدير الزمن بعمر الإنسان أيضاً، حيث يبدو للأطفال أن الزمن يجري ببطء، أما الكبار فيتعجبون كيف أن الزمن يمضى بسرعة.

4- إدراك المكان: أوهام إدراك الخصائص المكانية يمكن أن يكون إدراك المواد أحياناً خاطئاً وتتجلى الأوهام في نشاط المحلات المختلفة والقدر الأكبر المعروف من الأوهام هي الأوهام البصرية، وهكذا تبدو المرأة في ثوب أبيض اللون ممتلئة بالفرح والسرور والمكان لم يعد يتسعها أكثر مما لو كانت في ثوب أسود، فكأن المكان يضيق بها.

وتمتلك الأوهام أسباباً مختلفة كثيرة منها أساليب الادراك البصري المكتسبة بالخبرة الحياتية.

الإدراك ومفهومه النفسي:

الإدراك ليس رد فعل تجاه عدد من المؤثرات الخارجية التي يعطينا الدليل على الانسجام الحاصل بين الكائنات الحية والبيئة التي تعيش فيها تلك الكائنات، والإدراك بمفهوم السلوك النفسي ليس سوى المعرفة التي نحصل عليها بفعل مؤثر خارجي مباشر في مدى أحاسيسنا وانفعالاتنا الموجودة حولنا وإنزالها في المكان اللائق بها وحركتها وخصائصها كاللون والوزن والشكل والحجم، والإدراك ظاهرة نفسية يمكننا أن نشعر بها وأن نستوعبها لوقوعها في ظروف طبيعية أو لحدوثها في تفاعلات الوعي الناتج من سلوكنا وإدراكنا.

كيف يدرك الفرد؟

يدرك الفرد بالإحساس والفهم، ويتم الإحساس بدرجة رئيسية بوسائط خارجية هي الحواس الخمس، أما الفهم فهو عملية داخلية تحدث في الدماغ مؤدية لإدراك الشيء المطلوب أو لعدم إدراكه، وينتج عن الإدراك في كل مرة سيالة عصبية تمثل الموضوع الذي يجري إدراكه بدءاً من الحواس وانتهاءً بالدماغ والخلايا الدماغية، ويتحكم بصحة ودرجة الإدراك عوامل هامة مثل كفاية الحواس وكفاية السيالات العصبية ثم كفاية الإدراك المتوافق السابق في الدماغ، وكلما كانت أعضاء الحواس سليمة كان الإدراك جيداً.

هذا وقد سميت المحركات النفسية السلوكية بالغرائز تارة وبالميول تارة أخرى ويفضل علماء النفس اليوم أن يطلقوا عليها اسم الدوافع، ويعرف الدافع بأنه استعداد فطري يدفع الكائن الحي إلى القيام بسلوك خاص به إذا وجد نفسه في موقع المواقف وذلك لتحقيق هدف معين، ويرتبط الدافع بالحاجة والحافز أو المثير، فالدافع هو حالة داخلية جسمية أو نفسية تثير السلوك في ظروف معينة حتى يبلغ غايته، والدافع هو كل ما يدفع إلى السلوك ذهنياً كان هذا السلوك أم حركياً، إذ لا سلوك بدون دافع، فهو وثيق الصلة بعمليات الانتباه والإدراك والتذكر والتخيل والتفكير والتعلم، كما أنه يمس موضوعات الإرادة والضمير وتكوين الشخصية

بطريقة مباشرة، ولئن أحبطت دوافع الغدد - أي حال حائل ما بينها وبين التعبير عن نفسها بصورة سليمة - لاهتزت صحته النفسية واضطربت، وغالباً ما يكون الدافع لا شعورياً في الأصل ثم يصبح شعورياً. في تحليل الدافع نجد:

أ- الدافع كامناً لا يتحرك للعمل إلا إذا آثاره موقف من المواقف.

ب- أنّه ينتج عن استيقاظ الدافع نشاط أو سلوك أو عمل يقوم به الكائن الحي لتحقيق هدف معين وهو إرواء الدافع وتطمينه.

ج- عندما ينشط الدافع يرافقه انفعال خاص به مثال دافع الأمومة يرافقه انفعال الحنان ودافع الهرب يرافقه انفعال الخوف.

الحاجات والدوافع:

الحاجة هي حالة من النقص والعوز تصيب الجسم والنفس، وتحدث اضطراباً إن لم تلق إشباعاً وتثير لدى الفرد نوعاً من التوتر والضيق لا يلبث أن يزول متى قضيت الحاجة، أي متى زال النقص أو الاضطراب واستعاد الفرد توازنه فالحاجة تستهدف تجنب ألم، مثل حاجة الجسم إلى الطعام والشراب وما ينشأ عن النقص في كمية الطعام أو الشراب التي تهدد حياة الإنسان بالخطر، فالحاجة مظهر عضوي للدافع تقف وراءه وكأن الحاجة نقص في العضوية بينما الدافع قوة محركة للسلوك، وتختلف عن الرغبة فهذه شعور بالميل لشيء أو شخص تستهدف اللذة، وقد وضع ماسلو تصنيفاً للحاجات تبدأ أفضلية الحاجات من قاعدة الهرم بصورة تصاعدية كما يلي:

1- حاجات عضوية: وهي أول ما يوضع في سلم الحاجات الإنسانية الأساسية وبينها الجوع والعطش والجنس والحركة والراحة.

2- الحاجة إلى الأمن والسلامة والشعور بالطمأنينة.

3- الحاجة إلى المحبة: وتشمل حاجة الإنسان إلى التعاطف مع الآخرين ومنحهم تبادل الحب والشعور بالسعادة للانتماء إليهم.

4- الحاجة إلى الاحترام: والمقصود الحاجة إلى احترام الذات من الشخص نفسه ومن الآخرين، وفي هذه الحاجات الرغبة في القوة والإنتاج وفي الحرية والاستقلال والسمعة والمكان.

5- الحاجة إلى إثبات الذات وتأكيدها: أي حاجة الإنسان إلى أن يظهر الطاقات الكامنة فيه ويعبر عنها في العمل المبدع الخلاق.

ونلاحظ أن كل فترة من فترات العمر لها حاجاتها الخاصة، فأهم شيء في حياة الطفل الوليد هو تأمين حاجاته العضوية ثم يتم التفكير في حمايته من الأخطار، وفي سن المراهقة وسن النضج ينزع الإنسان إلى تكوين أصدقاء له، كما يفكر بالزواج وتأسيس أسرة يركن إليها ثم ينطلق في بناء المستقبل عملاً وإنتاجاً وسمعة طيبة ومكانة مرموقة في مجتمعه متفرغاً في نهاية المطاف للأعمال المتميزة التي يعبر فيها عن قدراته الكامنة فيه، والملاحظ أيضاً أن الحاجات تنشط عمل الدافع الذي يتحرك لتحقيق خصائص الشخصية التي يعبر عنها بما يلي:

1- إن كل دافع يتميز بأنه نزوع نحو التوازن؛ أي أنه حاجة تعبر عن وجود نقص ما فينزع الشخص إلى مواجهته بما يلزم لعودة التوازن الشخصي والتخلص من الاضطراب والتوتر.

2- إن كل دافع يتميز بأنه حركي، أي أنه ينطوي على طاقة أو قوة دفع داخلية فيه ولا تستكين عادة حتى يلبي الدافع هدفه.

3- إن كل دافع ذو هدف أي أنه موجود من أجل هدف ما خاص به، ويعني أن لكل دافع موضوعاً يحقق غرضه.

ومن الملاحظ أن الدافع يقف وراء السلوك وله فيه ثلاث وظائف هي:

أ- أن يمد السلوك بالطاقة ويكون المحرك الأول له.

ب- أن يختار السلوك المناسب الذي يلزم دون غيره في تلبية هدف الدافع.

ج- أنه مُلِح يستمر بتحريض السلوك وتحريكه حتى يلبي غرضه، فإن وجد عائق ومنع من تلبية الهدف استمر الدافع بالتحريض من الداخل أو انتهى بصاحبه إلى نوع من السلوك الدافعي مثل مشاعر الإحباط والخيبة أو النزوع إلى العدوان أو اللجوء إلى الأخيلة والأحلام، لذلك فإن الدوافع حجر الأساس في تكوين الشخصية وأساليب توافقها.

الدوافع المحركة للسلوك:

الدوافع العضوية "الفيزيولوجية": فطرية مشتركة بين الإنسان والحيوان غايتها

المحافظة على بقاء النوع، إلا أن الحياة الاجتماعية والقيم الأخلاقية أدت عند الإنسان على تطوير وتعديل هذه الدوافع عن أصلها الفريزي وأكسبتها طبيعة اجتماعية.

1- دافع الجوع: تحتاج العضوية المواد الدسمة وغيرها، ونقص هذه المواد يخلق عادة شهية لها، عدا عن ذلك ينتج عن فراغ المعدة تقلصات في الجهاز الهضمي يشعر الفرد من خلالها بالجوع والحاجة إلى الطعام، وهذا الدافع مشترك بين الإنسان والحيوان، غير أن للحيوان ميولاً خاصة نحو بعض الأطعمة فيفضلها على غيرها، وهذا التفضيل يختلف باختلاف حاجات الجسد إلا أن الحياة الاجتماعية عند الإنسان طورت هذا الدافع الغريزي الموجود عند الحيوان على الارتقاء لآداب المائدة والامتناع عن الطعام حتى أوقات الجوع كما في فترات الصيام.

2- دافع العطش: يُمثل الماء عنصراً أساسياً في تركيب الجسم، وإذا نقصت كمية الماء في الجسم أدى ذلك إلى زيادة نسبة الملوحة في الدم، ويؤدي العطش الشديد إلى شعور الفرد بالتعب والإرهاق وجفاف الأغشية المخاطية في مؤخرة البلعوم، فكلما قلت كمية الملح خفت رغبة الإنسان في تناول الماء.

يشترك الإنسان والحيوان في هذا الدافع إلا أن الحياة الاجتماعية سمت بهذا الدافع إذ إن العطش إلى الماء تحول إلى عطش إلى شرابات من أنواع أخرى مثل عصير الفواكه والمياه الغازية والشاي والقهوة وغيرها.

3- الدافع الجنسي: لهذا الدافع أهمية نفسية وجسمية، وقد اتضح أن نشاط هذا الدافع يتوقف على هرمونات تفرزها الغدد الجنسية عند الذكور والمبيضان عند الإناث، يتجلى أثرها واضحاً في طور البلوغ حيث يؤدي نضجها إلى ظهور الدافع الجنسي ووضوحه، وتأتي أهمية الحديث عن هذا الدافع لما له من دور هام في تشكيل حياة الإنسان الانفعالية والسلوكية.

الدافع الجنسي لدى الذكور: إن الخصيتين لدى الذكر تفرز ثلاثة أنوع من الهرمونات، أكثرها أهمية التستستيرون Testosterone الذي يخضع لضبط أحد الهرمونات الذي يفرزه أحد فصوص الغدة النخامية الأمامية المنشط للخلايا التحليلية في الخصية، وهذه الهرمونات علاوة عن التنبيهات الخارجية والتعلم تنتج خصائص التهيج الجنسي وهي:

1- هجوم الدم إلى الأعضاء التناسلية الأولية وامتلاؤها به مما يؤدي إلى التهيج الجنسي.

2- ظهور بوادر سلوكية تستهدف الاستزادة من التنبيهات الجنسية اللمسية التي أدت إلى هجوم الدم.

3- هبوط الفعالية العضلية أولاً ثم اشتدادها فيما بعد استمرارها.

4- الحالة شبه التشنجية التي تقترب ببلوغ ذروة التهجي الجنسي.

5- استرخاء العضلات الذي يلي القذف مباشرة.

الدافع الجنسي لدى الإناث: الدافع الجنسي لدى المرأة أعقد بكثير منه لدى الرجل، ولعل النسيج الجنسي الأولي لدى الإناث هو المبايض، وهما عضوان صغيران يفرزان الهرمونات الجنسية الأساسية: "الاستروجين" Oestrogene الذي ينظم الدافع الجنسي والبروجستيرون Progesteron المهم لدى الحمل، ولكل منهما دورة في مرحلة من مراحل الدورة الشهرية.

ما هي العلاقة بين مستوى إفراز البروجستيرون والاستروجين ودورة الدافع الجنسي لدى المرأة؟

إننا نعلم دون شك أن الاستروجين هو المسبب الرئيسي للدافع الجنسي لدى المرأة، وتتضح هذه العلاقة بأوضح أشكالها في اللبونات الدنيا، فعندما تنطلق البويضة من المبيض يمتلئ الدم بالاستروجين وتفقد الأنثى إهمالها السابق للذكور، فيظهر عليها سلوك جنسي إيجابي واضح وتقترن هذه الحالة باستعداد الأنثى للحمل، تشير الدراسات إلى أن الدافع الجنسي يصل أدنى مستوياته لدى المرأة عند انطلاق البويضة من المبيض، وتصل الرغبة الجنسية أعلى مراحلها في اليوم الثاني بعد الحيض مباشرة، لذلك يصل الدافع الجنسي لدى المرأة أعلى مستوياته عندما تكون غير مستعدة للحمل والعكس صحيح، ولعل تعليل ذلك يكمن في العوامل الإدراكية المتعلقة بالحيض كفترة حرمان من العلاقة الجنسية، فالمرأة تعرف عادة موعد حيضها فتحاول الاتصال بالجنس قبل حلوله، كما يمكن اعتبار فترة الحيض فترة حرمان طويلة نسبياً ترفع من قوة الدافع. تشير الدراسات الجنسية إلى دورة في الدافع الجنسي لدى المرأة توازي تماماً الدورة الشهرية، بمعنى ارتفاع الدافع لدى إفراز الاستروجين وانخفاضه لدى قلة الاستروجين في المجاري الدموية.

العادات المكتسبة والنشاط الجنسي: إن هرمونات الجنس وإن كان لها أثر في النشاط الجنسي في حال اكتمال النضج للغدد الجنسية فإن أثرها هذا لا يقاس بجانب الأثر الذي للعادة والخبرة الشخصية، فوفقاً لما اعتاده الفرد من ممارسات جنسية، ووفقاً لمدى خبرته في ناحية الجنس كماً وكيفاً، يكون مدى وقوة النشاط الجنسي عنده.

وإلى عادة الفرد في تنشيط الدافع الجنسي وحثه ترجع كفايته الأدائية في هذه الناحية أكثر مما ترجع إلى الإفرازات الهرمونية، بل وفي إثارة الغدد الجنسية تنشيط لها على إفراز هرموناتها، وإن العادات الجنسية تختلف اختلافاً كبيراً باختلاف البيئات والمستويات الاجتماعية التي ينشأ فيها الإنسان، كما أن البيئات قد تشجع على الممارسات الجنسية الشاذة والمنحرفة أو تضبطها بحسب قيمها الخاصة، وإن عوامل البيئة والتنشئة تلعب دوراً أكبر من تعجيل وإضعاف، أو تقوية الدافع الجنسي وحثه، ووفقاً للعادة المكتسبة وما يألفه الفرد من نشاط جنسي تتشكل كفايته الأدائية فتزيد أو تنقص بحكم العادة، وكذلك يتشكل أسلوبه التعبيري عن النشاط الجنسي.

وقد تضاربت الآراء حول الدور الذي يلعبه الدافع الجنسي في حياة الإنسان وكثرت الأبحاث والكتابات حوله، فقد أرجع "فرويد" في التحليل النفسي جميع دوافع الإنسان وجميع نواحي نشاطه إلى طاقة عامة واحدة ذات صبغة جنسية سماها "الليبدو" أما مدرسة أدلر فهي ترى في إصرار، أن دافع الجنس ما هو إلا مجرد مظهر خاص من بين مظاهر عديدة أخرى لطاقة نفسية حيوية عامة وهي نزعة التفوق.

بينما يرد فرويد العُصاب بجميع حالاته وأنواعه إلى ما أسماه "عقدة أوديب" وهي ميل الأنثى في سن معين إلى الأب وميل الذكر إلى الأم، بينما نجد أدلر يرد نفس مصادر العصاب والقلق إلى نزعة الفرد إلى التفوق والتسلط، ويرى أدلر أن الأب لا ينزع إلى امتلاك الأم جنسياً أو الالتصاق بها حسياً كما يذهب فرويد بل إلى السيطرة عليها، ويرى أدلر في ذكورة الأنثى تعبيراً عن غيرتها من الذكر وحسدها إياه على ما تمتاز به شخصيته من معالم القوة والسيطرة، وذلك على عكس فرويد الذي يعتبر ذكورة الأنثى ترتد إلى حسدها للذكر على ما ينفرد به من عضو تناسلي لا تمتلك هي مثله.

كما يرى "أدلر" في الجنسية المثلية عند الأنثى وشذوذها عن الممارسة الطبيعية للجنس إنما هو اتجاه ينشأ عن نفورها من دور الأنوثة ووضع الأنثى في الحياة هذا الوضع الذي يجعلها في مركز الخضوع والدونية بالمقابلة مع مركز التفوق الذي يحتله الذكر، في حين أنها بطبيعتها تنزع إلى مركز التفوق شأنها في ذلك شأن كل ذكر.

وقد تنشأ عن الدافع الجنسي وسبل إروائه بعض المشكلات التي تبرز في شكل القصور الجنسي والبرود الجنسي أو انحرافات الجنس.

وهذا الدافع المشترك بين الإنسان والحيوان يتغير بالتعلم والاكتساب والحياة الاجتماعية والقيم الأخلاقية التي يحملها الإنسان عن طبيعته الحيوانية ويتجلى في معايير وعادات وتقاليد خاصة كحفلات الخطوبة وعقد القران وليلة الزفاف، وفي حالات الكبت يمكن تصعيد هذا الدافع للجنس الآخر في صور شعرية صور الحب العذري والغزل.

4- دافع الأمومة: يبدو دافع الأمومة قوياً لدى الحيوانات وهذا يؤيد رسوخ جذوره في الحياة العضوية للكائن الحي، وقد اكتشف العلماء علاقة بين هذا الدافع ومادة البرولاكتين التي تفرزها الغدة النخامية لدى الأم، أن هذه الهرمونات من شأنها أن تحدث تبدلات في سلوك الأم نحو صغارها.

وبرغم أن هذا الدافع وثيق الصلة بالعوامل العضوية الجسدية إلا أن التعلم والاكتساب في الحياة الاجتماعية يغيرانه مما يجعل، هذا الدافع يكتسب الكثير من المثالية والأخلاقية فيمتلئ بأفكار التضحية وبذل العطاء، وتصبح له فلسفة خاصة لها صلة باستمرار الحياة وجمالها.

5- دافعا الحركة والراحة: دافعان متناوبان وليدا اتصال الكائن الحي بالبيئة إذ تنشأ الحاجة إلى الراحة بعد القيام بالعمل، ويرجع التعب العضلي إلى استهلاك الجسم القوت المختزن في عضلاته وإلى تراكم الفضلات السامة الناشئة عن النشاط العضلي وعلى رأسها مادة حمض اللبن، للراحة والنوم أثر كبير في استعادة الجسم نشاطه لأنه يساعد على تصريف الفضلات السامة التي اختزنتها العضلات.

وفي مقابل الحاجة إلى الراحة بعد التعب هناك حاجة عضوية إلى العمل

والنشاط بعد الراحة؛ فالجسد المرتاح يستجيب للمثيرات الخارجية في المحيط ويبحث عن استجابات وعن ضروب مختلفة من النشاط. ومن آثار الحياة الاجتماعية على هذين الدافعين تنظيم أوقات للراحة والاستجمام والعطل الأسبوعية وكل النشاطات الرياضية والفنية للحركة كالرقص تعبيراً عن الارتقاء بالدافع وتوظيفه اجتماعياً.

إن هذه الدوافع العضوية هي دوافع أولية وفطرية لأنها تولد مع الكائن الحي وهي مشتركة بين الإنسان والحيوان وغايتها المحافظة على البقاء للنوع، إلا أن الحياة الاجتماعية والتعلم والقيم الأخلاقية والدينية عند الإنسان تطور من شكل هذه الدوافع وتسمو بها بشكل أرقى مما هي موجودة عند الحيوان، وإذا أردنا تفسير سلوك الفرد نجد أن كل نشاط أو فعل أو ردة فعل يستند إلى دافع يقف وراءه، يحركه. فالدوافع تشمل الحاجات والحوافز والمثيرات والبواعث والأهداف وهي تفسر سلوك الفرد وقدرته على التعديل والتغيير في نشاطه، وبالتالي إن أي معرفة لهذه الدوافع تجعلنا أكثر قدرة على قيادتها والتحكم بأسبابها والتوجه من خلالها إلى السلوك الراقي المثالي الذي يبرز ملامح شخصيتنا الحقيقية ويترفع بنشاطنا وسلوكنا عن الأفعال الغريزية البحتة الموجودة لدى الكائن الحيواني.

والجدير بالذكر هنا أن الدوافع متعددة وكثيرة منها: الدوافع الاجتماعية والدوافع المثالية والدوافع العقلية والدوافع اللاشعورية، وكلها تسهم في الحياة الإنسانية ولكن نكتفي هنا بدراسة الدوافع العضوية الفيزيولوجية كجانب جسدي محرك للسلوك وله تأثيراته في الحياة النفسية والعقلية.

الفصل الثالث

أنماط ونظريات الشخصية

- أنماط الشخصية
- نظريات الشخصية

– نظرية السمات

– نظرية الحاجات

– نظرية الذات، تحقيق الذات

– نظرية العوامل الشخصية، تركيبات الشخصية

– نظرية التحليل النفسي الكلاسيكي "فرويد، يونغ، أدلر"

– نظرية التحليليين الجدد في الشخصية: "كارن هورني، إريك فروم، هاري سوليفان، إريك إريكسون"

– النظريات السلوكية "سكنر".

– نظرية التعلم الاجتماعي بالملاحظة "ألبرت بندورا"

أنماط الشخصية:

الأنماط الشخصية: ثمة سلسلة طويلة من المحاولات بُذلت لفهم العلاقة بين الجسم والسلوك الإنساني، بحيث يمكن إرجاع الحياة النفسية للفرد وتفسير سلوكه الإنساني عن طريق معرفة الحياة الجسمية، لكن أغلب تلك المحاولات لم تقم على أسس علمية، ويمكن إدراجها تحت ما يسمى بالتفكير اللاعلمي ومن هذه المحاولات:

ينسب يونغ الفروق الفردية في الشخصية إلى عمليتين هما: الطريقة التي يستجيب من خلالها الفرد لفهم المثيرات الخارجية والداخلية، والخصائص الاتجاهية "داخلية أم خارجية" في حركة الليبدو.

البعد الأول: يتناول طريقة الفرد في الاستجابات للمثيرات الخارجية والداخلية ويتكون من أربع وظائف هي:

- الحقيقي والواقعي أو ما يسمى "الحسي".
- الذي يسعى ويفهم ما يستقبله بمداركه "المفكر".
- تقييم سعادة أو رغبة لما تفعله "الشعورية"
- تشكل أحاسيس ومشاعر داخلية لا يمكن تفسيرها بسهولة إذا لم تستقدم الوظائف السابقة "حدس".

الإحساس يخبرك أن شيئاً ما يوجد، التفكير يخبرك ما هذا، الشعور يخبرك بما يوافق عليه وما يرفضه، والحدس يخبرك من أين تأتي وإلى أين ستذهب.

الحس والتفكير يعتبران أمرين متعارضين يشار إليهما على أنهما وظائف عقلية لأنهما يتضمنان أنماطاً للسلوك المعرفي، كما أن الشعور والحدس أيضاً متعارضان، وهي وظائف معقدة تعرف بالوظائف غير العقلية. ولدى كل فرد القدرة على استخدام الوظائف الأربع ولكن بطريقة تختلف بدرجة كبيرة عن الآخرين، والوظيفة المسيطرة تستخدم كأساس ينظم شخصية الفرد.

البعد الثاني: الذي يتناول اتجاه حركة طاقة الليبدو ويتكون من اتجاهين:

أ- التحول الخارجي لليبدو تجاه العالم الخارجي ويعرف بالانبساط.

ب- التدفق الخارجي لليبدو نحو أعماق النفس البشرية ويعرف بالانطواء.

الانبساطي يتميز بالمسايرة، والمغامرة من أجل التعرف على أمر غير المألوف، والتكيف بسهولة مع مواقف معينة، والتأثر بأشياء وأحداث في العالم الخارجي.

أما الانطوائي فيتميز بالتمركز حول الذات، الغموض، الخجل، الاهتمام بنفسه.

نظريات الشخصية:

أولاً- نظرية السمات

ألبورت ينظر للشخصية على أنها شيء ما داخل كيان الفرد فيقول بالطبع، إن الانطباع الذي نكونه عن الآخرين واستجاباتهم لنا تعد عاملاً هاماً في تطور شخصياتنا، وأنه من الواجب أن نمتلك بداخلنا صفات تحدد وتميز طبيعتنا الحقيقية. إن الشخصية تنمو وتتغير بديناميكية "حركية" وتفرد خلال حياتها مكونة نمطاً منظماً في الشخص السوي ومكونة وحدة متسقة لكل من الوظائف العقلية والفيزيائية، ومكونة نظاماً معقداً من العناصر المتفاعلة، وتغير وتحدد كل ما تفعله. وعليه عرف الشخصية بأنها ذلك التنظيم الدينامي داخل الفرد للنظام النفسي الجسدي، والذي يحدد كل من خصائص السلوك والتفكير المميز له. أما مشكلة الدافعية فترجع إلى كل ظرف داخلي في الشخص يولد حدثاً أو فكراً، تبقى الدوافع الغريزية نشطة إلى حد ما خلال حياتنا ولكنها تهيمن على تصرفات الأطفال الصغار، ولكننا نمتلك جميعاً القدرة الفطرية للتخلص من التمركز حول الذات، كما أن دوافع الأطفال والراشدين تختلف فيما بينها في النوع أكثر من اختلافها في الدرجة، لأن الشخصية مثل كل شيء هي تتغير وتنمو، وحيث أنّ الدوافع هي التي تحرك الشخصية، فإنه يجب أن نتوقع أن الدوافع هي الأخرى تنمو وتتغير.

- **السمات العامة والميول الشخصية:** يقدم ألبورت وصفاً لتركيب الشخصية في مصطلح السمات، مثل الصداقة، الطموح، النقاء، الغيرة، الالتزام، الخجل، اللباقة، السيطرة، الخضوع، الكرم، وغيرها. حيث قدر عدد هذه السمات بما يتراوح بين خمسة آلاف سمة، ويفترض أن سلوك أي فرد لا يكون مماثلاً أو صورة طبق الأصل من سلوك شخص آخر، بسبب ظروف البيئة الخارجية أو ضغوط من الأشخاص الآخرين والصراعات الداخلية، السمات هي تركيبات

نفس عصبية لديها القدرة على استدعاء العديد من المثيرات الوظيفية بفاعلية، والمبادأة والتوجيه الفعال للعديد من صور السلوك التكيفي والتعبيري.

● الجوهر: على الرغم من أن الشخصية الراشدة السوية تتصف بوجود عدد كبير ومتشابك من الاستعدادات والاهتمامات والغرائز إلا أنها تنتظم حول الأمور التي تعد أكثر أهمية بالنسبة للفرد، وحيث إنّ مصطلح الذات أو الأنا Ego قد استخدم بمفهوم الجوهر الذي يمثل منطقة خاصة في حياتنا، وقد حددها ألبورت وهي:

- الإحساس بالذات الجسمية.
- الإحساس باستمرار هوية الذات والشعور بالتماسك الداخلي.
- تقدير الذات "احترام الأنا"، النرجسية أو عشق الذات.
- امتداد الذات "امتداد الأنا"، حب الإنسان لمعتقده ووطنه ومهنته.
- صورة الذات، تتضمن الإحساس بمواطن القوة والضعف.
- الذات العارفة.

● تطور الشخصية: يعني استخدام القدرات الفطرية في التعلم بطرق صحيحة، والقدرة على تحقيق امتداد للذات وتكوين علاقات حب مع الآخرين وبلوغ الأمن الانفعالي والنفسي. إن خلق قوى منظمة للشخصية تقوم على ثلاثة مبادئ:

- مبدأ تنظيم مستوى الطاقة.
- مبدأ الإتقان والكفاءة.
- مبدأ التنميط المتميز والجوهري.

وقد استنتج ألبورت وجود ستة أنواع من القيم الشخصية هي:

- القيم النظرية، تدل على رغبة عقلية لاكتشاف الحقيقة، وتنظيم معلومات الفرد.
- القيم الاقتصادية، حب العمل كقيمة تطبيقية.
- القيم الجمالية، الاستمتاع بالشكل والتناسق والجمال والفن على أن يكون غاية في ذاته.

- القيم الاجتماعية، التفاعل مع الآخرين ومحبتهم.
- القيم السياسية، والقيم الدينية، رغبة للاندماج مع الحقائق العليا أو السامية.

ثانياً- نظرية الحاجات

سمى موراي نظريته علم الشخصية Personology، فهو ينظر إلى الشخصية كوحدة واحدة من بعض جوانبها ويرى أنها الجهاز المسيطر على الجسم، الشخصية هي الجهاز المنظم أو الحاكم للفرد، فوظيفتها هي التكامل بين الصراعات والمتناقضات التي تظهر في الشخصية.

- **الحاجات**

1- الحاجات الجسدية "البيولوجية" وهي حاجات حيوية تشبع بواسطة سلوك ظاهر من خلال أجهزة ومناطق خارجية بالجسم وقد تكون فمية مثل الطعام والشراب أو تناسلية وتشمل دوافع الإشباع الجنسي.

2- حاجات تؤثر على المناطق الداخلية، وهي الحاجات التي يمكن ملاحظتها من خلال التغيرات الذاتية الملحوظة والحركات التعبيرية مثل الخوف والغضب.

3- حاجات لفظية، خاصة بالنطق والكلام.

4- حاجات فكرية، يصحبها السلوك الفكري والتوافق الفكري.

5- حاجات خاصة بالعلاقة مع الآخرين.

6- الحاجات الكامنة مثل الأوهام، الأحلام، الإبداع الفني.

7- الحاجات الخاصة التي تظهر تجاه شيء ما أو عدد محدد من الأشياء.

8- الحاجات المتمركزة حول الجوانب الشخصية الاجتماعية وهي حاجات حب الذات.

9- الحاجات الناشئة عن الاتجاه أو العلاقة بالأعلى أو الأدنى، مثل الصداقة والسلطة وغيرها...

معظم الحاجات يمكن أن توصف على أنها أنساق لرد الفعل الاجتماعي، وقد تحقق التماسك والانسجام مع الأنساق الأخرى أو معارضته. فربما يبدو الشخص

طموحاً أو انعزالياً أو اجتماعياً أو حتى عدوانياً، ولكن من الضروري النظر إلى القيم والميول والاتجاهات في مقابل المظاهر السلبية الأخرى. وقد يهدف شخص إلى تحديد مكانة مرموقة ولكنه يعجز، فعليه أن يختار من بين البدائل. وفيما يلي قائمة بالحاجات الظاهرة التي حددها موراي وصفاً لأنماط السلوك والانفعالات المصاحبة لها.

- الحاجة للسيطرة: أي سيطرة الفرد على بيئته بهدف التأثير على توجيه سلوك الأفراد الآخرين عن طريق تقديم المقترحات أو الإغراء أو الأوامر، بحيث يتصرفون طبقاً لآرائه ومطالبه سواء بالإقناع أو الإجبار.

السلوكيات والانفعالات المصاحبة: الثقة بالنفس.

- الحاجة للإذعان "التبعية": ويقوم هذا الدافع على الإعجاب والتأييد والمدح للآخرين، وخاصة الرؤساء والاستسلام لنفوذهم وتقليدهم والاستسلام عن رضا لتأثيرات الآخرين.

السلوكيات والانفعالات المصاحبة: الاحترام، الإعجاب، الوقار، الحيرة.

- الحاجة للاستقلال: تتمثل في النزعة إلى التحرر والتخلص من القيود والمسؤوليات وتحدي التقاليد والقوالب النمطية المفروضة، وأن يتخلص من الأسر أو الحبس وأن يقاوم القهر والاستعباد، وأن يتجنب ما تمليه السلطة الفردية من أفعال وأنشطة وأن يكون حراً مستقلاً يسلك وفق هواه، وألا يشعر بالتبعية والاعتمادية.

السلوكيات والأفعال المصاحبة: الغضب عند التقيد، والاستقلالية، واللامسؤولية.

- الحاجة للعدوان: تتمثل في تخطي العقبات بالقوة، والقتال، العراك، الثأر، الأذى، الهجوم، المعارضة، العقاب، القتل، أو استخدام ألفاظ من قبيل السب والشتم، اللعن، سوء التقدير "الذم"، التوبيخ والتأنيب.

السلوكيات والانفعالات المصاحبة: التردد، الغضب، العبث، الغيرة، الكراهية.

- الحاجة للانصياع والاستلام: من مؤشراتها قبول اللوم والأذى، الاعتراف بالدونية والخطأ والهزيمة وسوء الأداء، ومن جهة أخرى يلجأ الشخص إلى

تحقير ذاته وعقابها واللوم القاسي لها وربما يتجاوز ذلك إلى المرضي فيقع فريسة للمرض وخاصة إذا ارتبط ذلك بالجنس.

السلوكيات والانفعالات المصاحبة: الاستسلام، الخجل والإحساس بالذنب، الكآبة، اليأس والتهرب من المسؤولية.

- الحاجة للإنجاز: من مؤشراتها إنجاز شيء صعب والسيطرة على الموضوعات والأشياء والأشخاص إلى حد الإجادة، بحيث يصبح الأداء سريعاً ومتمكناً منه بقدر الإمكان، كما يعني ذلك تخطي العقبات وتحقيق أفضل النتائج، وتحقيق التفوق، وزيادة مواهب الفرد عن طريق الممارسة والتدريب الناجح. ومن أشكاله الإنجاز الرياضي وتحقيق المكانة الاجتماعية والتمييز الفكري والتفوق العلمي.

السلوكيات والانفعالات المصاحبة: الرغبة، الفهم، الطموح.

- الحاجة للجنس: إي إقامة علاقة جنسية صحيحة وناجحة مع الجنس الآخر.

السلوكيات والانفعالات المصاحبة: المتعة الحسية، الحب، الشعور بالرغبة.

- الحاجة إلى الاستمتاع الحسي: أي الاستمتاع بالانطباعات الحسية وآثارها، والإحساسات هنا إما أن تكون شمية أو غذائية أو سمعية أو بصرية كالألوان والضوء والمناظر الطبيعية والملابس والفنون التصويرية والمسرحية، وقد تكون رياضية أو رقصاً...

السلوكيات والانفعالات المصاحبة: مشاعر وعواطف حسية.

- الحاجة للاستعراض: من مظاهرها محاولة لفت النظر وجذب الانتباه، ترك انطباع يثير العجب والدهشة ويستحوذ على الاهتمام فيغري أو يمتع أو يسحر وغير ذلك من المترادفات السلبية والإيجابية.

السلوكيات والانفعالات المصاحبة: الزهو، الغرور، الكبرياء، أو الاعتداد بالذات والثقة بالنفس.

- الحاجة للعب: أي الميل نحو تحويل كل شيء إلى المتعة واللهو لذاتها دون أي هدف آخر، حيث يكرس بعض الناس وقت فراغهم لصور مختلفة من المتعة من الألعاب والرقص ويفضلون الضحك وإلقاء النكات. ويكشف هذا البعد

عن نفسه في لعب الأطفال القائم على الاستمتاع وعدم التركيز والنشاط الاتفاقي، القائم على الصدفة، والذي يقوده الخيال بما يخفف من توتراته الداخلية.

السلوكيات والانفعالات المصاحبة: المتعة الحسية، التقلب الانفعالي بين الخوف والفزع والمفاجأة.

- الحاجة للانتماء: وهي النزوع الإيجابي نحو الآخرين، فالانتماء هو الاقتراب والاستمتاع بالتعاون مع الآخرين ويتم حين التقاء الشبيبة بالشبيبة بحيث يكسب كل طرف منهما عاطفة الآخر ويعمل على إسعاده والإخلاص له.

السلوكيات والانفعالات المصاحبة: الثقة في الآخر، النية الحسنة، التعاطف والإيثار والحب والتسامح.

- الحاجة للتعويض: السعي للسيطرة على نقاط الضعف وتعويض الفشل عن طريق الإصرار والعمل الدؤوب، ومواجهة المخاوف والسعي لتحطيم العقبات والمصاعب ومواجهتها حتى يتحقق للذات شعورٌ بالاحترام والتقدير.

السلوكيات والانفعالات المصاحبة: الخجل والخزي بعد الفشل، التظاهر بالجبن، التصميم على تخطي العقبات، الكبرياء، الرغبة في الصراع، الفخر.

- الحاجة للتنظيم: تنتج من الارتباك والتشتت العقلي الذي قد ينتج من عدم النظام، وتعني الحاجة إلى ترتيب وتنظيم الأشياء والحفاظ على النظافة والنظام والاتزان والاهتمام بالترتيب والدقة.

السلوكيات والانفعالات المصاحبة: الخوف من اللوم، القلق، التشتت الفكري.

- يعد تحديد الحاجات الشخصية أمراً غير سهل نظراً للتعقيد والتداخل بين هذه الحاجات، حيث تتصف بخصائص كثيرة منها:

- بعض الحاجات يتم كبته أو كبحه بسبب صعوبة إشباعه في وقت معين كالدافع الجنسي.
- بعض الحاجات ترتكز على هدف واحد محدد مثل التعاطف مع صديق، وبعضها متشعب.
- الحاجات يمكن أن يتحقق من إشباعها شعورٌ عامٌ بالمتعة والسرور وليس مجرد تحقيق هدف بعينه وخاصة تلك التي ترتبط بميل أو هواية معينة.

- قد تتصهر حاجتان فأكثر في مركب أكثر وزناً وقيمة الملاكم أو المصارع تتصهر لديه الحاجة للعدوان والاستعراض معاً.
- قد تتعارض بعض الحاجات مع بعضها البعض، فالتعاطف يتعارض مع السيطرة والعدوان، والاستقلال يتعارض مع الخضوع.

● ضغوط مرحلة الطفولة: يؤكد موراي على أن الضغوط هي المحددات الأساسية للسلوك، وعلى تصرف الأطفال وما يعتقدونه، وفيما يلي قائمة بالضغوط في مرحلة الطفولة.

- ضغط خفض المساندة الأسرية: وتشمل التذبذب في المعاملة والانفصال الوالدي، وعدم الاستقرار المكاني للأسرة والتناقض الحضاري.
- ضغط الخطر: كالوحدة والظلام والظروف الطبيعية والكوارث.
- ضغط الضياع أو الفقدان: مثل فقدان الممتلكات والصحبة.
- ضغط الحجز "الحبس" والحرمان.
- ضغط الرفض وعدم التقدير أو الاحتقار.
- ضغط التنافس: ولادة الأشقاء.
- ضغط الجنس والفاعلية: أو الشعور بالنقص والخداع.
- ضغط الانتماء والاختلاف: أو المعاضدة والعطف.
- ضغط السيطرة والتدريب الصارم على النظام: والعدوان سواء من الأقران الأكبر سناً أو النظراء المشاغبين.

لقد تعمق موراي في استكشافات الشخصية وذلك باستخدام مقاييس عديدة، سلوكية ونفسية واختبارات إسقاطية وموضوعية مع ملاحظة ومقابلات متعمقة تشمل:

● الخلفية الاجتماعية التاريخية للشخصية والخبرات التعليمية، والنمو الجنسي، والأهداف المستقبلية.
● المشكلات الراهنة ووسائل علاجها.
● التوقعات المستقبلية في المجال الاقتصادي، الاجتماعي، العلمي والأحداث والآمال الشخصية المتوقعة.

● القدرات، قياس القدرات المختلفة بطريقة التقرير الذاتي وخاصة القدرات الميكانيكية، والاجتماعية والفنية، والإبداعية النظرية.

● ذكريات النجاح والفشل، وحل المشكلات المختلفة.

ثالثاً- نظرية الذات:

- طبيعة الشخصية: على حد تعبير روجرز، الإنسان يندفع من خلال قوة إيجابية واحدة، هي الميل الفطري أو الطبيعي لتنمية القدرات البنائية لذاته، والنمو بطرق وأساليب تحافظ أو تعزز النظام الكلي له. فيقول: لدى القليل من التعاطف مع المفهوم السائد والقائل بأن الإنسان لا عقلاني بصورة أساسية، وأن اندفاعاته سوف تؤدي به إلى حد تدمير ذاته والآخرين إذا لم يتم التحكم فيها، في الحقيقة أن السلوك الإنساني عقلاني ومتقن ويتحرك بمهارة وتعقيد تجاه أهداف يسعى إليها الكائن العضوي ويحاول تحقيقها، فالأشخاص لديهم توجه إيجابي أصلاً. مثل هذه الاتجاهات والميول المتأصلة لدى الكائن العضوي لتحقيق إمكاناته الكامنة والداخلية تتضمن كلاً من:

● خفض دوافع محددة كالجوع والعطش والجنس والحركة.

● الرغبة في زيادة المتعة والسيطرة أو التحكم في البيئة.

ويتضمن ذلك توجيه مظاهر النمو في سبيل تحقيق الذات، والتمايز ونمو المكونات العضوية للكائن وزيادة كفاءتها الوظيفية والتكاثر، والقدرة على الإبداع. ورغم ذلك لم يمنع التفاؤل النظري لروجرز من الاعتراف بوجود قدرة كبيرة لدينا لممارسة سلوك مدمر وقاس، ولكنه يرجع ذلك إلى قوة خارجية أكثر مما يرجعها إلى قوى داخلية فطرية، وأن الميل لتحقيق الذات سيؤدي في الظروف الطبيعية فقط إلى انتقاء وتطوير الجهود التكوينية.

- الحاجة للتقدير الإيجابي: توجد لدى كل البشر حاجة للشعور بالدفء والحب والاحترام والتعاطف والتقبل من الآخرين، وتبقى هذه الحاجة نشطة طوال حياة الفرد وتؤدي إلى التقدير الإيجابي للذات.

- الغائية: نظرية روجرز غائية، أساساً تؤكد على حاجتنا النشطة وكفاحنا الهادف نحو الإنجاز.

- تركيب الشخصية: يرى روجرز عدم وجود ضرورة ملحة في وضع تركيبات بنائية محددة للشخصية، فيقول: إن الأشخاص كثيراً ما يكونون في حرب مع أنفسهم ومغتربين عن تكوينهم العضوي.
- الخبرة وعمليات التكوين العضوية: إن الشخصية عملية متفردة نسبياً داخل الفرد، فكل منا يوجد داخل مركز عالمه الخاص المتغير دائماً من الخبرة الداخلية والتي تتضمن كلاً من المجال التجريبي والمجال الظاهري، ولا يستطيع أي شخص آخر أبداً أن يفهمه تماماً. والخبرة ليست ذاتية فقط ولكنها أيضاً غير معرفية إلى حد كبير، ولذلك يصعب وصفها أو فهمها من خلال الكلمات فقط، وهي تشمل كل شيء من المحتمل توفره للوعي عند لحظة معينة مثل الأفكار والإدراكات والحاجات والمشاعر والعواطف.
- مفهوم الذات وتحقيق الذات: طالما بقي المفهوم الشعوري المكتسب الذي نكونه عن أنفسنا متطابقاً أو منسجماً مع خبراتنا العضوية الكلية فإن ميولنا لتحقيق الذات تعمل في تناغم لإشباع قدراتنا الفطرية البناءة.
- الدفاع: أي خبرة مهددة للفرد تذكره بعدم الانسجام بين مفهوم الذات والخبرة من المحتمل أن تقاوم عن طريق التشويه أو بإخفائها كلياً عن الوعي. إن السلوك يصبح منظماً بواسطة الذات، وأحياناً بواسطة خبرات الكائن العضوي غير المتضمنة في الذات، والشخصية من هنا فصاعداً تصبح مقسمة، والقيام بالعمل على نحو غير كاف وما يصاحبه الافتقار إلى الانسجام، يؤدي إلى الاغتراب الأساسي في الإنسان، يجعله غير صادق مع ذاته عند تقييمه لخبراته.
- نمو الشخصية: يؤكد روجرز على أهمية الاستجابة للطفل باعتبار إيجابي غير مشروط، وينصح أن يقوم الطفل باختياراته من خلال عمليات التقييم لذاته ككائن عضوي.

● **صفات الشخص القائم بوظائفه على أكمل وجه:**

- التطابق الكامل بين الخبرة ومفهوم الذات، وهو ما يحميه من التهديد والقلق، مما يسمح لكل الخبرات بأن يتم التعبير عنها رمزياً في الوعي.

- الانفتاح الكامل على الخبرة، والاعتبار الإيجابي على الذات.
- الميل لتحقيق الذات وتحقيق الواقع يعملان معاً في انسجام لتحقيق قدرات الفرد الكامنة وإمكاناته الفطرية.
- الانسجام مع القيم الداخلية والتعبير عن الذات بطرق منفردة ومُرضية.
- الشعور بالأهمية لأنهم محبوبون من الآخرين وقادرون على أن يحملوا الحب لهم، ويشبعوا حاجاتهم من خلال تكوين علاقات شخصية ناجحة.
- يعيش الأفراد حياة الحرية والتكامل في كل لحظة، فهم يستجيبون بتلقائية لخبراتهم ويكيفون مفهومهم عن ذاتهم وشخصيتهم تبعاً لذلك، فضلاً عن توقعهم الجيد للمستقبل.
- الحياة الطيبة حياة عملية وليست حالة من الثبات.

رابعاً- نظرية تحقيق الذات:

رغم إن حاجات النقص تقدم أهدافاً أساسية مثل الحفاظ على الذات، إلا أن دوافع النمو تميل إلى إظهار أكثر سواءً وأكثر إرضاءً للأداء، إن إشباع دوافع النقص يجنبنا حدوث المرض، ولكن إشباع دوافع النمو يؤدي إلى الصحة الإيجابية، لذلك يقول ماسلو إن دوافعنا معقدة جداً ومتداخلة في حين أن سلوكنا محدد تماماً، لذلك فإن من المستحيل شرح وتفسير الشخصية من خلال مفاهيم اصطلاحية عن الدوافع المستقلة والمتباعدة، والأهم من ذلك أن حاجتنا المختلفة تتباين تماماً على حسب مستوياتها في الأهمية، وكذلك فضل ماسلو إعداد نموذج هرمي للدوافع والحاجات الإنسانية:

- **الترتيب الهرمي للحاجات الإنسانية**

1- الحاجات الجسدية "الفيزيولوجية البيولوجية": إذا لم يشبع بعض الأفراد أياً من الحاجات الأساسية، تبقى اهتماماتهم مقتصرة على المستوى الأدنى من الترتيب الهرمي، وتشمل الحاجات الجسدية "الجوع، العطش، الجنس، الراحة والحركة..."

2- حاجات الأمان: تشمل

- السعي عن بيئة ثابتة.
- القابلية للتنبؤ بها.
- التحرر من القلق والخلط أو التشويش.

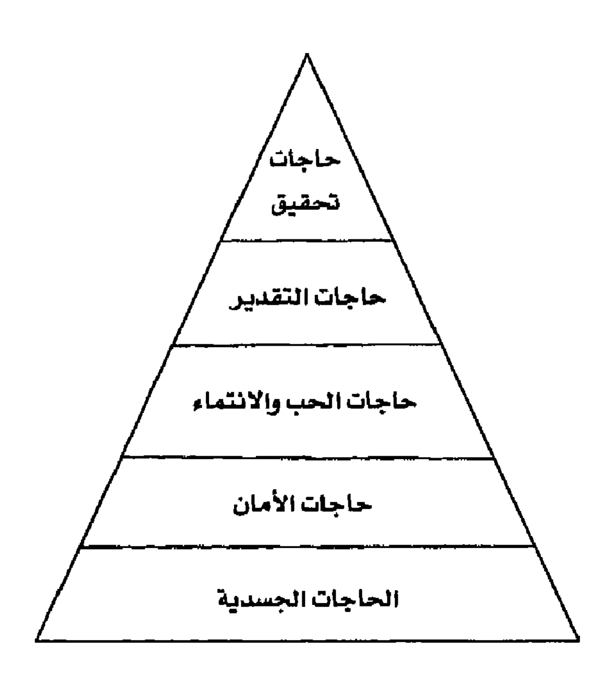
مثلما يحدث عندما يسعى طفل باحثاً عن الطمأنينة والحماية إلى الأم، أو يسعى شخص راشد لتحقيق حاجاته للأمان من خلال الحصول على درجة وظيفية أعلى، تساعدنا حاجات الأمان على تجنب الآلام وقد تصبح من القوة بحيث تؤثر في النمو الشخصي.

3- حاجات الانتماء والحب: يصبح الفرد أشد رغبة لتكوين علاقات ألفة مع الآخرين، وينتابه شعور مؤلمٌ من الإحساس بالوحدة ينتج من افتقاد الأصدقاء. ويتكون الحب من مشاعر الحنو والتعاطف والابتهاج والشوق إلى من نحب، وتمثل حاجتنا لتلقي مثل هذا الحب من الآخرين دليلاً على الأنانية النسبية، ويطلق عليها ماسلو الحاجة الأنانية للحب، ويعد إشباع هذا الحب مطلباً أساسياً لزيادة توجيه النمو نحو الحب الخالي من نزعة التملك، كما يتميز الحب بالصدق والتلقائية.

4- حاجات التقدير: إن حاجة التقدير تعمل كدافع عندما تشبع الدوافع الثلاثة الأدنى، وأن الاعتبار الحقيقي للذات يعتمد على الكفاية والإنجاز.

5- الحاجة لتحقيق الذات: تمثل قمة الترتيب الهرمي للحاجات، وتتضمن كل من الاكتشاف والاستغلال الأمثل لما يتمتع به الفرد من طاقات وإمكانات فطرية، لتحقيق الذات خصوصيتها. وحيث أن كل شخص مختلف عن غيره، فإنه على الفرد أن يعمل ما يناسبه، وما يستطيع أن يحقق فيه النجاح. وعندما يكون الإنسان في سلام مع نفسه فإنه يستطيع أن يكون كما يجب أن يكون أو كما يتمنى.

ويمكن التسليم بإمكانية تطبيق النموذج الهرمي على معظم الناس، ولكن تختلف طرق إشباع هذه الحاجات باختلاف الثقافات.



هرم ماسلو للحاجات

- **سمات الأشخاص المحققين لذاتهم**

- إدراك الواقع بدقة منقطعة النظير، فالأشخاص المحققون لذاتهم يتمتعون بمقدرة أكبر من غيرهم على التميز بين الحقيقة والوهم، ويحكمون على الناس والأحداث والأفكار والاتجاهات المستقبلية بإتقان.
- إنهم أكثر تقبلاً للذات والآخرين، الأشخاص المحققون لذاتهم أكثر تحملاً لزلات البشر.
- إنهم أكثر تلقائية ومعرفة بالذات، فالأفراد المحققين لذاتهم يدركون جيداً دوافعهم الحقيقية وعواطفهم، وقدراتهم واختياراتهم.
- إنهم أكثر تركيزاً على المشاكل، ويرون أن لديهم بعض المهام المحددة في الحياة، وهو ما يستنفذ المزيد من طاقاتهم، وغالباً ما تتضمن قضايا فلسفية وأخلاقية واسعة، ويحاولون تحقيق أهدافهم الشخصية على قدر إمكاناتهم البشرية.
- إنهم أكثر حاجة إلى الخصوصية، يميل الأشخاص المحققون لذواتهم للاعتماد على مشاعرهم وقيمهم الخاصة الناتجة عن قلة حاجتهم لتأكيد آراء الآخرين.

- إنهم أكثر استقلالية ومقاومة للغزو الثقافي، حيث إن الأشخاص المحققين لذاتهم تدفعهم الحاجة لإنجاز اختياراتهم أكثر من مجرد الرغبة في البحث عن مكافآت ومنح خارجية، فهم عادة ما يظهرون استقلالاً واضحاً عن البيئة والآخرين من حولهم، لأن لديهم حاجة لتقدير الذات.
- لديهم إقبال أكبر على تجديد إعجابهم وإثرائهم للاستجابات العاطفية، الأشخاص المحققون لذاتهم، رؤيتهم لغروب الشمس في أي مرة يكون لها نفس جمال الغروب في أول مرة، ويظل منبهراً بجمال زوجته وهي في الستين مثلما كانت عليه في العشرين من عمرها.
- يتكرر لديهم أعظم مستوى من الخبرات، معظم الأفراد المحققين لذاتهم مروا بلحظات أسطورية من الشعور بالكمال المطلق، وخلالها تفقد الذات أو تذوب في مشاعر عظيمة من النشوة وإثارة الإعجاب، تنشأ هذه الخبرات من الحب والجنس، والتقدير الكبير لعمل عظيم، وقد تكون لحظات بزغ فيها إبداع متدفق، أو لحظة تأمل عميق أو اكتشاف علمي باهر، أو الوصول لأقصى استغلال لقدرات الإنسان وجهوده.
- لديهم درجة عظيمة من تكرار التعرف على الجوهر "الكينونة" غالباً ما ينشغل الأشخاص المحققون لذاتهم بنوع خاص من التفكير يمكن تعرفه بمعرفة الكينونة أو الجوهر والذي غالباً ما يصاحب الخبرات العظيمة.
- الاهتمام الاجتماعي المبالغ فيه، يؤكد ماسلو أن الأفراد المحققين لذاتهم هم أشخاص ناضجون، يتميزون بتعاطف حقيقي، ولديهم رغبة فعلية لمساندة الآخرين.
- يُكوّنون علاقات شخصية عميقة مع من يحبونهم، كما أن لديهم قدرة كبيرة على إنجازات الشخص المحبوب، كما أنهم أكثر انجذاباً لصفات الخير والنزاهة والاحترام والأدب في الشخص المحبوب أكثر من ميلهم للصفات والخصائص الجسمية.
- أكثر تمييزاً بين الخير والشر، بين الوسيلة والغاية، يتمتع الأفراد المحققون لذاتهم بمعايير أدبية وأخلاقية قوية.
- لديهم إحساس غير عادي بالدعابة، يفضلون النكات الفلسفية والتثقيفية التي تعطيهم مظهر المفكر الرشيد.

- أكثر ابتكارية، يُظهر كل شخص محقق لذاته مدخلاً ابتكارياً جديداً له في الحياة، وهذه صفة الفنانين والعباقرة.

خامساً- نظرية العوامل الشخصية:

يذهب كاتل إلى أن دراسة الشخصية مرت بمراحل انتقالية هامة، بدأت بالأفكار الفلسفية والأدبية، ثم جاءت المرحلة التجريبية وبعدها كانت المرحلة الإكلينكية التي اعتمدت على الطرق الإسقاطية وافتقدت إلى التجريب والقياس الإحصائي، ثم تأتي المرحلة الأخيرة في رأيه التي لجأ الباحثون فيها إلى الاتجاه العلمي القائم على القياس والتحليل الإحصائي للشخصية، حيث يعتمد كاتل على التحليل العاملي لفئة كبيرة من سمات الشخصية يعد القياس الموضوعي والمتعمق لهذه السمات. ويقوم المنطق العام للتحليل العاملي على قانون الإيجاز العلمي في البحث عن الوحدات الأساسية في الشخصية التي يجمعها عوامل مشتركة بحيث تعطي هذه العوامل تفسيراً أفضل للسلوك.

يعطي التحليل العاملي قيمة كمية في دراسة الشخصية وليس مجرد قيمة وصفية فقط، نظراً لأن الوصف الظاهري مضلل ومثير للجدل وأقل موضوعية. ورغم ذلك يثير التحليل العاملي بعض مظاهر الجدل المنهجي منها:

- المتغيرات أو القضايا المدخلة، تعتمد نتائج التحليل العاملي على المتغيرات التي يختارها الباحث ويدخلها في مصفوفة الارتباطات. وهكذا فالتحليل العاملي ليس طريقاً للوصول إلى بعض الحقائق المفضلة، ولكنه تصميم رياضي لتنقية العلاقات الارتباطية بين المتغيرات في مصفوفة جزئية.
- قضايا رياضية، توجد أكثر من طريقة للتحليل العاملي لمصفوفة الارتباطات، توضح بالضرورة عدد العوامل المستخلصة من أي دراسة معطاة، فأكبر عدد محتمل من العوامل يساوي عدد المتغيرات، وهي نتيجة غير مرغوبة ألا نختزل المتغيرات تحت عدد أقل من العوامل، وعلى العموم تكون العوامل المستخلصة منظمة وواضحة كلما كان هناك تجانس في العينة.
- تسمية العوامل، يكون تسمية العوامل في بعض الأبحاث والدراسات التي تتم على شخصيات غير سوية، اجتهادياً ويخضع للذاتية. على الرغم من أننا لم

نجد سوى صعوبة محدودة في تعريف وتسمية العاملين، إلا أنه في بعض الحالات نجد صعوبة واضحة نتيجة التداخل بين المتغيرات في العامل الواحد.

- الأخطاء الإجرائية، مع ظهور الحاسبات الآلية البالغة السرعة والبرامج المتنوعة سابقة الإعداد، أصبح من السهل نسبياً حتى للباحث غير المتعمق في الرياضيات أن يحصل على التحليل العاملي، ولكن ذلك لا يعني تطبيقه في الدراسات التي تحتمل أخطاء إجرائية مثل وجود عدد كبير من معاملات الارتباط على عينة محدودة العدد، ويترتب على ذلك صعوبة تعميم النتائج.

● الطبيعة الأساسية للنفس البشرية:

يعرف كاتل الشخصية بأنها هي تلك الصفات التي تتيح لنا التنبؤ بما سوف يفعله الشخص في موقف ما، ولها أربعة اعتبارات هامة هي:

- أن العناصر الأساسية في الشخصية وهي سمات المصدر، يمكن استنتاجها فقط من خلال التحليل العاملي.
- اعتبر أن بعض السمات الفريدة، مع كثير من السمات الأصيلة العامة يشتركان في تحديد الاختلافات بين الأفراد.
- أنه أكثر إيجابية في ميله تجاه نظرية التحليل النفسي.
- كان أكثر تميزاً بوضوح بين الدوافع والاعتبارات التركيبية الشخصية.

● السمات المحركة للشخصية:

الدفعات الفطرية، والعواطف، والاتجاهات: فالسلوك الإنساني ينشط ويوجه نجو أهداف معينة بواسطة السمات الدينامية، وبعض هذه السمات فطرية، والبعض الآخر مكتسب نتيجة التفاعل مع البيئة، ولكنها تسهم في تحديد لماذا نفعل ما نفعله؟ Why we do what we do?

ونظراً لأن مصطلح الغريزة يستخدم بطرق مختلفة من الباحثين فإن كاتل يرجع دوافعنا الفطرية إلى الدفعات الفطرية وهي مشتقة من العمل أو الطاقة، وتتضمن السمات الدينامية المكتسبة من البيئة أنماطاً عامة من السلوك مثل العواطف،

وسلوكيات وميولاً أكثر تحديداً مثل الاتجاهات، والهدف الأساسي لهم هو اختزال حدة التوتر الناتج من الدفعات الفطرية.

حدد كاتل عشر دفعات فطرية محددة الاسم والصفة، وستة دفعات فطرية مؤقتة الاسم "أي يمكن تعديل مسماها بعد ذلك"، لها صفة الدوام النسبي ولكن تختلف قوتها من شخص لآخر.

- الدفعات الفطرية المحددة "الجوع، الجنس، الاجتماعية، الشفقة، الاستكشاف، الأمان، توكيد الذات، المتعة الحسية "النرجسية"، الغضب، الكسب".
- الدفعات الفطرية المؤقتة "الاستغاثة، الراحة، الإبداعية، التواضع، الاشمئزاز، الضحك "التسلية"".

كما حدد كاتل العواطف بالتحليل العاملي لعدد من الاتجاهات، وأرجع العلاقة بين الاتجاه والعاطفة والدفعات الفطرية إلى ما يسمى بسلاسل التبعية، حيث إنّ التركيبات الدافعية لكل فرد تكون على شكل شبكة متداخلة من السلاسل المتتابعة والتي يذهب بعضها إلى أشكال لا شعورية.

إن السمات المزاجية وسمات القدرة تهتم بالأسلوب ومدى النجاح الذي نحققه. وقد قام كاتل بإعداد مقياس للشخصية يقيس هذه السمات المصدرية يُعرف باسم اختبار عوامل الشخصية الستة عشر، وقام بتطبيقه على أشخاص يعملون في مهن مختلفة ومجموعات تشخيصية متباينة.

1- عامل التعاطف "التآلف": الأفراد الذين يحصلون على درجة مرتفعة من التعاطف، عادة يتسمون بدفء القلب، قادرون على تكوين علاقات شخصية والتعامل مع الآخرين. يحبون أن يمنحوا الهدايا.
2- عامل الذكاء: يرتبط الذكاء بالقدرة على التفكير المختصر وتوليد اهتمامات عقلية.
3- عامل قوة الأنا "الثبات الانفعالي": هذا الدافع يرتبط بقدرة الفرد على التحكم في دوافعه، وأن يظل هادئ الطباع وثابتاً انفعالياً ويتعامل بواقعية مع مشكلاته، حيث يستطيع الأفراد الذين يحققون درجات مرتفعة في هذا البعد، الوصول إلى أهدافهم الشخصية بدون صعوبات واضحة.

4- عامل السيطرة "الخضوع": ذوو الدرجة المرتفعة يتصفون بأنهم مسيطرون، عدوانيون، منافسون وعنيدون، أكثر توكيداً لذواتهم، يصفون أنفسهم بأنهم أقوياء وفعالون أو مؤثرين جداً في علاقاتهم بالآخرين، ينفذون ما يفكرون فيه ويستمتعون بالحصول على الأشياء بطريقتهم الخاصة.

5- عامل الاندفاع "الحماس، التروي": يلعب هذا العامل دوراً مؤثراً في السلوك الإنساني، حيث يتميز الاندفاعيون بكونهم معتمدين على الحظ الطيب، مفعمين بالحيوية والنشاط، متحمسين، أكثر أصدقاءً من غيرهم، يستمتعون بمشاهدة الحفلات والمعارض وأداء الأعمال التي تتصف بالتنوع والتغير والسفر، وينسون العقاب بسهولة، أما ذوو الدرجة المنخفضة "المتروون" فيتصفون بالتريث والهدوء والميل للصمت والسلوك الجاد.

6- عامل قوة الأنا الأعلى "الامتثال أو الانسجام": تعكس هذه السمة مثابرة واحتراماً للسلطة، وامتثالاً لمعايير الجماعة، ويتبعون القواعد لأقصى درجة.

7- عامل الجرأة: ذوو الدرجة المرتفعة في هذا البعد يتصفون بالجرأة وهم نشطون وفعالون ويستمتعون بكونهم في مركز اهتمام الآخرين، لا يوجد لديهم مشاكل من قبيل الخوف ويصفون أنفسهم بأنهم سريعو اتخاذ القرار، ولديهم قدرة على الصمود بفاعلية في مواجهة الضغوط الخارجية بدون بذل مجهود كبير، أمّا ذوو الدرجة المنخفضة فيتصفون بالحياء، ولديهم درجة ما من العزلة، وتزعجهم الضغوط الخارجية بسهولة ولكي يستعيدوا توازنهم، عليهم بذل مزيد من الجهد، وهم أكثر عرضة للإصابة بالأمراض السيكوسوماتية.

8- عامل اللين مقابل الصلابة: يتصف ذوو الدرجة المرتفعة في الاعتمادية وفرط الحساسية، فرط السعي للحصول على الحماية والتململ "صعب إرضاؤه" ضيق الأفق، ونقص الشعور بالأمان، ويقرر الأشخاص الحساسون أنهم يستمتعون بسماع الموسيقى، ويفضلون استخدام الأسباب أو الإقناع بدلاً من القوة في الحصول على ما يريدون، في حين يتصف ذوي الدرجة المنخفضة بالعقلانية والاعتماد على الذات "الاستقلالية".

9- عامل الارتياب أو الشك مقابل التقبل: تتشابه سمة الشك والارتياب مع مفهوم فرويد عند الغضب الإسقاطي والانطوائية وجنون الاضطهاد، حيث يتميز ذوو الدرجة المرتفعة فيها بالتشكك والغيرة، والتصلب والميل إلى انتقاد

الآخرين، وسرعة الغضب والقابلية للإثارة، ويتصف الأشخاص مرتفعو الشك بأنهم لا ينسون الأخطاء بسهولة ويتصفون بأنهم كثيرو الانتقاد لأعمال الآخرين، في حين يتصف منخفضو الشك بالثقة في النفس والتقرب المقبول من الآخرين.

10- العامل التخيلي: بمعنى الإفراط في الخيال هروباً من الواقع، ذوو الدرجة المرتفعة في التخيل غير تقليديين، غير مهتمين بالأحوال اليومية، وينسون الأشياء التافهة، ليس لديهم اهتمام بالأشياء الميكانيكية، لا يستمتعون بسماع تفاصيل الحوادث.

11- عامل الدهاء، الحنكة مقابل السذاجة: الدهاء والحنكة والحذر الاجتماعي، حيث يقرر ذوو الدرجة المرتفعة أنهم يفضلون أن يكونوا مع الأشخاص المحنكين الذين يزيدونهم خبرة بشؤون الحياة، وليس من السهل أن تتغير مشاعرهم، وأنهم يفضلون الاحتفاظ بمشكلاتهم لأنفسهم، كما يعد هذا العامل من عوامل عدم نجاح العلاقة الزوجية، فمرتفعو الدهاء ربما يكونوا مستقلين ولا يستطيعون الاستجابة بشكل مناسب للحاجات الانفعالية لشريك الحياة. أما ذوو الدرجة المنخفضة فإنهم سذج وأقل تقيداً بالقواعد والأعراف.

12- عامل عدم الأمان، الاطمئنان مقابل الثقة بالنفس: مرتفعو الدرجة لديهم ميل دائم لتقريع الذات والتقلب والقلق والشعور بالذنب، متقلبو المزاج وأحياناً مكتئبون تماماً، ويصفون أنفسهم بأنهم يصيبهم الغم والاكتئاب عندما يُنتقدون أمام الآخرين، ويشعرون بأن الأصدقاء لا يحتاجون لهم بالقدر الذي يحتاجون فيه هم إلى الأصدقاء، وأن الانتقادات تعجزهم أكثر مما تساعدهم. والدرجة المرتفعة تعني الاستهداف للحوادث، القلق، النزعة إلى التأمل، والبكاء بسهولة والاكتئاب والحزن والخوف والشعور بالوحدة وانتقاص قيمة الذات والانهزامية والانزعاج. في حين يتصف ذوو الدرجة المنخفضة بالثقة في النفس، وبأنهم لا يحبون الارتباط في معاهدات أو اتفاقيات أو الارتباط بمعايير الآخرين.

13- عامل المحافظة: الراديكاليون هم أشخاص متحرّرون عقلياً، متحللون، مجدّدون، يثقون في المنطق أكثر مما يثقون في المشاعر، يشعرون أن المجتمع

يجب أن يتحـرر من تقـاليـده ويشـعـرون بالاسـتـرخـاء عندمـا يتحـررون من القوانين ولا يتبعون طرقاً ثابتة في عمل الأشياء، وهم أكثر فاعلية في حل المشكلات ولكنهم غير مفضلين كقادة، ويشيع ذلك بين الفنانين وأساتذة الجامعات والكتاب وشخصيات عالمية. أما السلوك التقليدي المحافظ فإنه شائع بين الرياضيين وعلماء الدين وشخصيات سياسية.

14- عامل كفاية الذات: الاكتفاء الذاتي والسلوك الكفء الدال على الولاء والإخلاص، أهم ما يميز ذوي الدرجة المرتفعة من كفاية الذات، وإن كانوا يفضلون أن يكونوا وحدهم ولا يحتاجون إلى المساندة الاجتماعية، ويصفون أنفسهم أنهم يفضلون العمل بمفردهم، ويحلون مشاكلهم بمفردهم. كما ترتبط الدرجة المرتفعة بالنجاح الدراسي وخاصة في المستويات التعليمية المرتفعة.

15- عامل قوة اعتبار الذات مقابل ضعف اعتبار الذات "التنظيم الذاتي": يعمل اعتبار الذات كوظيفة تنظيمية، ويرتكز مبدئياً على تكامل الشخصية ومن ثم يبقى على الإحساس بالهوية، وهو جانب قوي في الشخصية ويشكل كل العواطف التي سبق عرضها، ويسهم هذا العامل في التحكم في القلق، فالأشخاص الذين يحققون درجة مرتفعة من التنظيم الذاتي لديهم ضبط قوي على سلوكهم وحياتهم الانفعالية ولكنهم صعاب المراس، ويقررون أنهم يفضلون ترتيب حديثهم قبل أن يخاطبوا الآخرين به.

16- عامل التوتر مقابل الاسترخاء: يعد أهم العوامل ذات الأساس في حدوث القلق، وهو عامل أساسي من عوامل المخاطرة الطيبة، وترتبط الدرجة المرتفعة فيه بإحباط الدافعية. ويصف الأشخاص الذين يحققون درجة مرتفعة من التوتر أنهم يستغرقون وقتاً طويلاً لكي يعودوا لهدوئهم بعد أي توتر، وتوترهم الأشياء الصغيرة، ولديهم صعوبات في النوم ويغضبون من الناس بمنتهى السرعة، أما ذوو الدرجة المنخفضة فإنهم يتميزون بالاسترخاء والهدوء ورباطة الجأش.

- **سمات مزاجية أخرى:**

يقرر كاتل وجود سبع سمات مزاجية أخرى أكثر حداثة في اكتشافها ولكنها غير معروفة بشكل جيد. وهذه العوامل هي:

1- عامل التهيج غير الآمن، وهو مرتفع في حالات الإخفاق المدرسي أو الفشل، ولكنه منخفض في الحالات الذهانية.

2- عامل الولع بالتفكير الذي يتصف بالكبت والانطواء، والاجتماعية المتصفة بالاستمتاع والانبساطية.

3- عامل التنشئة الاجتماعية الناضجة، مقابل الضحالة، وهو يعكس التمييز بين الشخص المثالي والشخص غير المثقف "الجلف".

4- عامل التفاؤل الطارئ، ويتضمن الثقة بالنفس، التي يعوزها الطموح والتنظيم، والتواضع والتفاؤل.

5- عامل التفاني للمجموعة مع شعور غير ملائم.

6- عامل الزينة الاجتماعية وجنون العظمة.

7- عامل صراحة التعبير عن الذات في صورة محادثة درامية.

● **العوامل المؤثرة على نمو الشخصية:**

- **الوراثة مقابل البيئة:** يرى كاتل أن عاملي الوراثة والبيئة يعملان معاً على تقوية أو إضعاف بعض السمات.

- **التعليم:** لم يغفل كاتل أهمية التأثيرات البيئية والتعلم على نمو الشخصية، وعن طريق التعلم المقترن بالمكافأة نكتشف أنماط السلوك التي تشبع طاقتنا الفطرية.

- **أنماط السلوك الوالدي:** يوافق كاتل على قيام الوالدين بتأثير فعال على شخصية الأبناء، فهو يربط بين سمة التعاطف والخلفية الأسرية المتسمة بالدفء والحنان، حيث يتسم الأب بالمرح بينما الأم تتسم بالهدوء، ويستخدم الوالدان العقل والمنطق في ضبط سلوك الطفل بدلاً من العقاب.

- **الترتيب الميلادي:** وجد كاتل أن الطفل الأكبر "الأول" يغلب أن يكون لديه درجة مرتفعة من قوة الأنا والسيطرة، وسمة المحافظة، كما أن لديهم درجة منخفضة من قوة اعتبار الذات. في حين يتصف الطفل الوحيد بدرجة مرتفعة من سمة المحافظة وقوة اعتبار الذات. كما توجد علاقة ارتباطية موجبة بين حجم الأسرة ودرجة التوتر لدى الأبناء.

- الجنس sex: حيث توجد فروق عديدة في سمات الشخصية بين الجنسين، فقد حققت الإناث درجة أعلى بدلالة إحصائية في كل من التعاطف، الامتثال، الحساسية، التخيل، الدهاء، وعدم الأمان، والتوتر، في حين حقق الذكور درجة أعلى في الثبات الانفعالي، السيطرة، الاندفاعية، الجرأة، التنظيم الذاتي، بينما لم توجد فروق بينهما في كل من الذكاء والارتياب وكفاية الذات.

سادساً- نظرية تركيبات الشخصية

صممت نظرية كيلي في علم النفس تركيبات الشخصية للاهتمام بجانب محدد هو علم النفس الإكلينكي، مع التأكيد على مساعدة الأشخاص الذين يعانون مشاكل في علاقاتهم مع الآخرين ليعيدوا بناء حياتهم من جديد، تصنف نظرية كيلي في كتب علم نفس الشخصية تحت أنواع كثيرة من مجالات الشخصية:

- البعض يصنفها ضمن النظريات الظواهرية، فهؤلاء هم الذين يعتقدون بأن الخبرات الشعورية هي التي يجب أن تكون محور علم النفس وبؤرة اهتمامه.
- البعض الآخر يصنفها كنظرية معرفية، فهؤلاء هم الذين يهتمون بالأحداث والخبرات العقلية، فمن الواضح أنها ليست نظرية سلوكية، ولا تهتم بالسلوك أو العلاقات السببية مع البيئة، كما أنها ليست نظرية في التحليل النفسي، فهي لا ترتكز على اللاشعور، أو خبرات الطفولة المبكرة ودورها في تحديد شخصية الراشدين. كما أنها ليست نظرية في السمات، فهي لا تصنف الأفراد في فئات بناءً على ما لديهم من سمات شخصية، إنها نظرية معرفية لأنها تهتم وتركز على طريقة الأفراد في رؤية الواقع والتفكير فيما يتصل به.
- فئة ثالثة تصنف نظرية كيلي كنظرية وجودية، لأنها تركز على المستقبل بدلاً من الماضي، ولكونها تفترض أن البشر أحرار في اختيار أقدارهم، فالوجوديون يهتمون بالمشاعر الذاتية، والخبرات الشخصية ويعتقدون أنها في غاية الأهمية، كما أنهم يهتمون بما يضفي على الحياة معنى، كما يعتقد الوجوديون بأنه طالما أن الإنسان حر فهو مسؤول عن مصيره.
- الفئة الأخيرة، تصنف نظرية كيلي ضمن نظريات علم النفس الإنساني، لأنها تركز على الطاقة الإبداعية للناس وتؤكد على أهمية الوراثة والبيئة

كمحددات للشخصية، فعلماء النظريات الإنسانية يتسمون بالتفاعل فيما يتصل بالطبيعة الإنسانية، ويركزون طاقاتهم في حل المشكلات التي أحدثها الإنسان في المقام الأول.

الطبيعة الأساسية للنفس البشرية:

1- **النشاط والتوقع:** يرى كيلي أن كلا النظامين النفسي والعضوي الجسدي، إنما هما طريقان لفهم الظاهرة، وهكذا فإن طبيعة الإنسان غائية "هادفة" بصفة أساسية وحركتنا الفطرية توجه فقط نحو الهدف الشامل المهيمن لتوقع المستقبل.

2- **الناس كعلماء:** لاحظ كيلي أن العلماء دائماً يبحثون عن الوضوح وفهم حياتهم بتطوير النظريات التي تساعدهم على التنبؤ بالأحداث المستقبلية، ويعتقد كيلي أن كل البشر مثل العلماء يحاولون استجلاء وتوضيح حياتهم بنفس الطريقة، والأداة الرئيسية التي يستخدمها الإنسان لتوقع الأحداث هي تكويناته أو تركيباته الشخصية. فالفرد يستخدم تركيبات الشخصية في تركيب أو تفسير أو شرح أو إعطاء معنى أو توقع الخبرات، فالتركيب هو فكرة أو تفكير، يستخدمها الفرد عندما يحاول تفسير خبراته الشخصية، إنها تشبه نظرية أن كل شخص هو الذي يخلق تركيباته للتعامل مع العالم.

تركيب بناء الشخصية:

نضع نظريات مختلفة لفهم وربط متغيرات البيئة ونختبر افتراضاتنا في مقابل الواقع، ونبقي على أو نراجع هذه الفروض تبعاً لدقتها التنبؤية، إن الهدف النهائي للعالم هو التنبؤ أو الضبط، صنف كيلي التركيبات الشخصية في أربعة مجموعات رئيسية هي:

أولاً- المسلمات والنواتج الطبيعية: إن وصف كيلي لشخصياتنا العلمية تم تحديده بمصطلحات فنية، فوضع مسلمة رئيسية أو افتراضاً حاسماً يقع تحته كل ما يتبعه من نتائج، كالنتيجة البنائية، فلكي نتنبأ بالمستقبل يجب أن نفسر الأحداث الماضية في حياتنا، والنتيجة الفردية، أي يختلف الأفراد عن بعضهم البعض في تفسيرهم للأحداث، وكذلك النتيجة التنظيمية، فكل شخص يطور خصائص تلائمه في توقع الأحداث بحيث يُمكّن نظامه

التركيبي من تقبل أو رفض العلاقة بين المكونات، ستكون توقعاتنا للمستقبل أسهل إذا رتبنا أو نظمنا تركيباتنا البنائية بطرق معينة.

ثانياً- الأولوية والمبادرة والافتراضية كتركيبات في الشخصية: إن التباين في أي نظام بنائي يتحدد بالعلاقة بين التراكيب المختلفة، فبعض التركيبات تمنع عناصرها من الانتماء إلى أي مجال ملائم آخر، كما يحدث في المجادلات النقدية، التي يعتبرها التحليل النفسي مجرد تفكير تخيلي، ولكن في النهاية يجب أن يتم إنجاز الافتراضية في النظام التركيبي للشخص لكي يكون مفتوحاً وقابلاً للتغيير.

ثالثاً- تركيب الذات ودور الجزء المركزي: يوجد فعلياً تركيب شخصي واحد في كل نظام وهو الذات مقابل الآخرين، ومن جهة أخرى فإن هذا التركيب الذاتي يكون تابعاً أو ثانوياً بطرق وأساليب مختلفة، فشخص ما ربما يضع ذاته تحت صفات "الود، الحذر" ويتصرف بناءً على ذلك، بينما يصنف آخر ذاته تحت صفة "الذكاء" ويصنف ثالث ذاته تحت صفة "الحماقة أو الغباء" أو يتوقع أن يكون أكثر مهارة من معظم الناس، وعلى الرغم من أن هذه التركيبات تبدو غير مترابطة بصورة واضحة إلا أنه يجب أن تشتمل على بعض التضمينات الشخصية؛ لأنها تعتبر من خلق الفرد وإبداعه. وعندما تكون الذات تابعة أو في مرتبة ثانوية للتركيبات العقلية التي تركز أساساً على التفاعل المتبادل مع الآخرين. هنا يشار للنظام الثانوي الناتج على أنه الدور المركزي أو المحوري. ولكن أياً كانت الصورة، فإن الدور المركزي يمد الفرد بفهم أعمق ويحافظ على إحساسه بأنه كائن اجتماعي.

رابعاً- قبل اللغة التعليق المؤقت: على الرغم من أن كيلي يرفض مفهوم اللاشعور، إلا أنه يعتقد أن بعض التركيبات لا تصل إلى الوعي أو الشعور بسهولة، ويرى أن التركيبات قبل اللفظية يعد من الصعب إلى حد ما تحديدها، لأن معظمها نشأ قبل استخدام اللغة، ويفتقد إلى قاعدة لفظية ملائمة للتعبير عنها. ربما تخلق بعض التكوينات الشخصية انطباعاً بالعمليات اللاشعورية؛ لأنها غامضة بعض الشيء وتؤدي إلى توقعات مختلفة وهو ما يعرف وما يشبه عمل مخطط غير واضح كخطوة تمهيدية لتصميم يُعد بعناية، وقد ينشأ المظهر الخارجي أو الهيئة من انجذاب المادة من أعماق الشخصية إلى الشعور.

نمو الشخصية:

يرى كيلي أن التوجيه الزمني أمر جوهري وأساسي في دراسة الشخصية، فهو يرى أن كل طفل ينظر إلى والديه كضرورة لبقائه من خلال البناء الاعتمادي الذي يربطه بهذه الظروف، وتكون النتيجة تركيبات بنائية مماثلة لهما، ويستطيع الطفل النامي تدريجياً جعل البناء الاعتمادي أكثر نفاذية، ولكن ذلك يحوله ضمن فئة الأشخاص المختلفين، كما أن البناء التركيبي يجعله أقل مبادأة وأكثر افتراضية. وتدريجياً يتخلى الطفل عن تصوره لوالديه بأنهما الأمثل والأقوى ويعادلهما مع الناس المحيطين به كأن يكونوا في رأيه أقوياء أو ضعفاء، مراعين لمشاعر الآخرين أو غير مراعين، متعاونين أو غير متعاونين.

الإسهامات:

تقدم نظرية كيلي بدائل ممكنة لمن يشاركونه التحفظ على التحليل النفسي، بالإضافة لذلك فإن علم نفس تكوين الشخصية يبين بوضوح، أن النظرية الجديدة هي التي يستفاد منها وليست الصحيحة فقط، يعد مدخل كيلي المفتاح لفهم كل شخصيات علماء النفس وواضعي نظريات الشخصية وتكويناتهم الشخصية، ويرجع مفهوم كيلي عن النظرية بأنها أداة محدودة القدرة والمدة، كما أعطى اهتماماً لأهمية المعرفة الموضوعية، وأهمية التعاطف مع التكوينات الشخصية للآخرين وأثر ذلك على العلاقات الشخصية.

سابعاً- نظريات التحليل النفسي الكلاسيكي

1- نظرية سيمفوند فرويد: أطلق فرويد على نظريته التحليل النفسي ويستخدم هذا المصطلح للدلالة على إحدى صور العلاج النفسي.

طبيعة الشخصية: تتألف من:

أولاً- الغرائز: الغريزة نمط سلوكي موروث، ويرى فرويد أن الغريزة النشطة سيتولد عنها حالة نفسية مقترنة بزيادة التوتر والإثارة "الرغبة" والتي تعتبر خبرة غير سارة، وطبقاً لذلك فإن الأهداف الموضوعية للسلوك الإنساني هي تحقيق اللذة، وتجنب الألم، ولذلك فنحن نفعل ما يحقق رغباتنا ويخفف التوتر العقلي لدينا ويرضي الحاجة الغريزية الملحة. ويوضح فرويد أن

الغرائز تعمل تبعاً لمبدأ اللذة، وهكذا يبدو كما لو أن نشاطنا العقلي يوجه كلية نحو تحقيق اللذة وتجنب الألم، وهو ما تم تنظيمه تلقائياً من خلال مبدأ اللذة. وعلى ذلك يمكن تحقيق اللذة من خلال تخفيف حدة الدافع، وتقوم الغريزة بإرجاعنا إلى حالة الاتزان السابقة والمحافظة عليها، من ناحية أخرى يقرر أننا نندفع بغريزتين رئيستين هما غريزة الجنس "غريزة الحياة"، وغريزة العدوان "غريزة الموت".

1- الغريزة الجنسية: يقصد فرويد في نظريته بالغريزة الجنسية معانيَ واسعة وغير عادية، فهي تشمل كل ما يثير الشهوة الجنسية والخبرات السارة، بالإضافة لأعضاء التناسل، فبالجسم العديد من المناطق القادرة على تحقيق الإشباع الجنسي وتعرف باسم المناطق الشبقية، وهذا يشير إلى أن الغريزة الجنسية تشير إلى أبعد من مجرد الممارسة الجنسية والتناسل، وكثيراً ما يستخدم فرويد اسم Eross "إله الحب عند الإغريق" كمرادف للغريزة الجنسية، ويعد سلوك حفظ الذات متضمن في الغريزة الجنسية لأن الفم يمثل أحد مناطق اللذة الجنسية الأساسية، وللغريزة أربع خصائص أساسية هي "مصدر الغريزة، قوة الغريزة، موضوع الغريزة، هدف الغريزة".

2- غريزة العدوان: وهي غريزة معقدة من الصعب حصر أبعادها أو خصائصها كما هي رغم تعارضها مع مبدأ التطور والبقاء للأصلح، ما زالت قضية جدلية كبيرة بين علماء التحليل النفسي، فالتغيرات العادية التي تحدث باستمرار هي عملية تكيف تهدف إلى تحقيق التوازن وتتضمن داخلها غريزة العدوان وغريزة الجنس، ووجهة النظر هذه تقرران هذين النمطين من الغرائز قد مزجوا معاً بشكل طبيعي دون أن يتساوى بالضرورة دور الغريزتين في أي سلوك.

فالسلوك الجنسي "حتى ولو كان الجماع" يحمل في طياته بعضاً من العدوانية، وأي سلوك عدواني "حتى ولو كان القتل" يتضمن بعض عناصر الجنس.

وبالمثل نحن لدينا الشعور المتناقض بكل من الحب والكراهية وبرأي فرويد أنه ما من عاطفة خالصة إلا وتحمل في داخلها بذور العاطفة المناقضة لها، كما إننا نولد مزودين بكلا الغريزتين الجنس والعدوان، وأننا متحضرون وراثياً، فهذه الغريزة تحركنا كما تحرك الحشرات والحيوانات الضارية.

3- الطاقة النفسية وتوظيفها: حيث إنّ كل سلوك مزود بطاقة طبيعية، فإنه طبقاً لرأي فرويد يكون النشاط العقلي عملية دينامية راقية تتضمن تفاعلات وتغيرات داخلية مستمرة للطاقة النفسية، تلك الطاقة التي لا يمكن ملاحظتها وليست لها علاقة طبيعية معروفة. يشير فرويد إلى أن الطاقة النفسية ترتبط بالغريزة الجنسية فيما يعرف بالليبدو أو الطاقة الجنسية، وهناك عملية تعرف باسم توظيف أو استغلال الطاقة أو تركيزها، أي ارتباطها بتصور أو مجموعة من التصورات، وبجزء من الجسد أو بموضوع ما.

4- الدوافع اللاشعورية للسلوك: يرى فرويد أن هناك العديد من الهفوات والأفعال التي تحدث بدون عمد والتي قد تتكرر ويصعب على الفرد إدراك الدوافع لارتكابها، وهو ما يعرف بالدوافع اللاشعورية، ويرى فرويد أن جزءاً كبيراً من شخصيتنا يكون بعيداً عن إدراكنا المباشر وأن الأغلبية الساحقة من صور النشاط العقلي تكون غير شعورية، ولا يمكن استدعاؤها إلى العقل حتى بمجهود شاق، حيث يتكون اللاشعور من القوى والدوافع التي لم تنسجم مع الشخصية الشعورية التي كبتت في أعماق النفس، فمادة اللاشعور قد مرت من قبل في الشعور ولما كانت غير منسجمة مع الشخصية الشعورية فإنها تكبت، ولا يسمح اللاشعور للخبرات العقلية المكبوتة فيه أن تخرج إلى الشعور إلا في الأحلام وبالتداعي الحر وعلى شكل هفوات وصور رمزية عديدة.

تركيب الشخصية

وصف فرويد مكونات الشخصية في نموذج مركب من "الشعور، ما قبل الشعور، اللاشعور".

الأنا	الشعور	الوعي
الأنا الأعلى	ما قبل الشعور	الضمير والقانون الاجتماعي
الهو	اللاشعور	اللاوعي

أ- الهو: المصدر الأولي للطاقة النفسية ومستقر الغرائز، وهو يحتاج إلى التنظيم وطاقتها غير مستقرة بحيث يتم التخلص منها أو تحويلها من موضوع إلى آخر، والهو لا تحكمه قوانين العقل أو المنطق ولا القيم الأخلاقية ولا يدفعه إلا تحصيل الإشباع للحاجات الغريزية وفقاً لمبدأ اللذة.

ب- الأنا الأعلى: أداة نقل الأفكار والمعلومات إلى الضمير أو الشعور الذي يعاقب على الأفكار والأفعال المحرمة، ويشير فرويد إلى الأنا الأعلى على أنها الأنا المثالية وأحياناً يعدها واحدة فقط من وظائفها.

ج- الأنا: تخضع لمبدأ الواقع، تفكر تفكيراً موضوعياً ومعتدلاً ومتمشياً مع الأوضاع الاجتماعية المتعارف عليها، والأنا عقلانية ومنطقية تقوم بخطط واقعية لإشباع حاجات الهو، أما وظيفة الأنا، فهي الدفاع عن الشخصية والعمل على توافقها مع البيئة وحل الصراع بين الكائن الحي والواقع، أو بين الحاجات المتعارضة للكائن الحي، فالأنا هي الجزء المنظم.

2- نظرية كارل يونغ: أطلق يونغ على نظريته علم النفس التحليلي، ومفهوم يونغ عن الليبدو يشير إلى الطاقة النفسية الكلية المستثمرة في الأنشطة والأحداث العقلية، فالسلوك الغريزي يختلط بسهولة مع الدوافع الشعورية، وهذا يجعل من الصعب التعرف على كل الغرائز الإنسانية أو الطبيعية الدقيقة لليبدو. ويرى يونغ أن الإنسان يحتاج بدرجة لا تقبل الجدل لأفكار عامة وإيمان راسخ، وهو ما سوف يعطي معنى لحياته، وتمكنه أن يجد مكاناً لنفسه في هذا الكون، وبها يستطيع الإنسان حينما يكون في قمة سوء حظه.

- العقد: تجذب الطاقة النفسية مجموعة من الأفكار المترابطة والمشحونة انفعالياً، وهذه العقد هي الطريق المميز والذي تعبر النفس من خلاله عن ذاتها، العقد المرتبطة بـ "أنا" ونفسي تعطي مكون الشخصية المعروف بالأنا Ego، إن القوة الواضحة للعقدة وقدرتها على التوفيق بين الخبرات النفسية يعتمد على مقدار الليبدو والمستخدم في ترتيبها "تقييمها"، إن العقدة النفسية ذات القيمة العالية غالباً ما تصبح شيئاً تلقائياً وتمارس سيطرتها على الشخصية، فالرجل الذي تسيطر عليه عقدة الأم يصبح عاجزاً عن أن

يُكوّن علاقات مُرضية مع الجنس الآخر، لأنه أصبح مهتمّاً بدرجة أكبر برغباته وآرائه فيتحدث عنها باستفاضة، ويجعل الموضوع محل حديثه استمراراً، وأحلامَه دائماً رمزاً للأم.

- اختبار تداعي الكلمات: بدأ يونغ قياس الطاقة المتجمعة باستخدام اختبار تداعي الكلمات، ويتكون من قائمة من الكلمات المفردة تقرأ وفي نفس الوقت يرد على هذه الكلمات بكلمات أخرى تأتي إلى الذهن، وعلى سبيل المثال فإن كلمة الأم ربما تثير استجابة كرد فعل "الأب" وبعد اكتمال هذه القائمة يتم التفكير في الموضوع مرة ثانية عن طريق استعادة الاستجابات السابقة، فإذا كانت سلسلة من الكلمات المترابطة في القائمة مترددة بوضوح كرد فعل لكلمات مختلفة فإن الاستجابات في هذه الحالة تكون غير عادية.
- مبدأ المتضادات: لكل فعل رد فعل مساوٍ له في المقدار ومضاد له في الاتجاه، حيث يرى يونغ أن الحياة تتكون من متضادات عنيدة ومعقدة مثل الخير والشر، والشعور واللاشعور، السعادة والبؤس، الحب والكراهية، الحماس والفتور، الهدوء والغضب... وهكذا، مثل هذه الأفكار والعمليات والغرائز المتناقضة توجد في وقت واحد مما ينتج عنها شيء من التوتر، وتخلق الطاقة النفسية، وتمكن الحياة من الوجود والاستمرار. فالحياة تتولد فقط مع شرارة المتناقضات، ونمو الشخصية يحدث من خلال تمام المتضادين أو تكاملهما.
- مبدأ التكافؤ: إذا تركزت الطاقة النفسية في نشاط شعوري فإن النشاط اللاشعوري يقل والعكس؛ لأن الشخصية في معظم أجزائها نظام مغلق.
- مبدأ توزيع الطاقة: تخضع الطاقة لمبدأ التنظيم الذاتي، وطبقاً لرأي يونغ يوجد لدى كل مكونات الشخصية ميل لأن يكون لديهما كميات متساوية من الطاقة، فكل من الشعور واللاشعور لديهما ميل لأن يكون لديهما تساوٍ في الطاقة والظهور بقدر متساو، وهذا التوازن النفسي من الصعب أن يتحقق مما يدفعنا دائماً إلى البحث عنه، لأن الهدف من الحياة هو البحث عن تحقيق التوازن بين الأقطاب المتضادة.
- الغائية: يرى يونغ أن أي سلوك يجب أن يفهم في ضوء الهدف منه والسبب وراءه، فالحياة ليست مجرد الماضي فقط.

- اللاشعور: يرى يونغ أن الأحداث اللاشعورية تحدث تلقائياً وتنطلق عفوياً من اللاشعور، فبعض الناس يسمعون اللاشعور وكأنه صوت داخلهم يحدثهم، وأحياناً يضاد تفكيرهم الشعوري، لم ينظر يونغ إلى محتوى اللاشعور على أنها أفكار بشعة وعدوانية، فكل قوة فطرية في الإنسان هي ضرب من ضروب العاطفة، وهي تتطور باعتدال، واللاشعور يشمل ينابيع الابتكار، ومصادر الإرشاد والشجاعة، وهذا يعيد للاشعور ترتيب خبراته مستغلاً كل ما لديه من معلومات منسية وأهمها حكمة وخبرة القدماء، فالجزء الأساسي والهام من اللاشعور يكون جمعياً، ويتكون من الاتجاه للتفكير السوي، وتوريث السلوك من الأجيال السالفة.

• تركيب الشخصية عند يونغ

1- الشعور، الأنا: جهاز معقد من الأفكار الشعورية والأنا مركز الإدراك عند الفرد، وتمده بمشاعر الهوية الذاتية، والاستمرارية، وتبدأ تتكون في السنة الرابعة من العمر، ناتجة عن الإحساسات الجسمية والخبرات التي تتصل بذات الفرد، وهي الجزء الوحيد الشعوري في الذات، وإليها يرجع ما يسمى بعقدة الأنا الشخصي، أما الشعور الجمعي فيدل عليه يونغ بالوجه الخارجي من الشخصية، وهو وجه خاص وضع خصيصاً ليقابل حاجات المجتمع بينما يخفي خصائصه الطبيعية الداخلية، ويسهل القناع الاتصال بالناس عن طريق معرفة سلوكهم المحتمل أو المتوقع.

2- اللاشعور: قسم يونغ اللاشعور إلى شخصي وجمعي، أما اللاشعور الشخصي فهو يحوي المواد غير الموجودة في متناول الشعور ويصعب عليه إدراكها؛ لأنها قد نُسيت أو كُبتت أو حدث لها تسام وهو الوسيط بين اللاشعور الجمعي والشعور. يبدأ اللاشعور الشخصي في التكوين منذ الميلاد ويحوي المواد البدائية وهي متعارضة مع الشعور. في حين اللاشعور الجمعي، عبارة عن مخزن يحوي التمهيدات الكامنة أو المستترة التي تقدم العالم للفرد بطريقة خاصة، وهي موروثة من أسلافنا الأوائل، وتوجد مع الميلاد وتمثل الطبقة العميقة من الشخصية.

الأنا	الشعور
الهو	اللاشعور الشخصي اللاشعور الجمعي

3- نظرية الفرد -أألتلقءتسيـلأدلر: أطلق أدلر على نظريته علم النفس الفردي، وكان يهدف منها تزويد كل فرد بفهم جيد لطبيعته البشرية الإنسانية، وهو يؤكد على استخدام الأسلوب العملي "البراغماتي" للتعامل مع مشكلات الفرد، ما اكتسبه خلال طفولته وما حققه من تفاعل مع الآخرين، وما يحصل عليه من خصائص في الحياة بشكل عام.

- الاهتمامات الاجتماعية: يرى أدلر أن الناس لديهم ميول فطرية للارتباط بالآخرين، وهو ما سماه بالاهتمام الاجتماعي، أو الشعور بالترابط الاجتماعي، وهذا يتضمن أكثر من مجرد العضوية في مجتمع معين أو جماعة بعينها، وهذا يرجع إلى إحساسنا بنوع من إنسانيتنا، وهو ما يمكننا من التغلب على ضعفنا الطبيعي من خلال الحياة في التعاون مع الآخرين وتقسيم العمل معهم. فيقول أدلر تخيل لو أن إنساناً عاش بمفرده دون وسائل ثقافية، فسوف نجده بالطبع غير متوافق بالقياس مع أي كائن بشري آخر، فالمجتمع هو الضمان الوحيد لبقاء وجود الجنس البشري، والاهتمام الاجتماعي هو الحقيقة التي يتحتم وجودها حتى يتم التغلب على الضعف الطبيعي، والاهتمام الاجتماعي يفوق كلاً من الأنا الأعلى واللاشعور الجمعي، لأنه يضم خطوطاً إرشادية تناسب تطور الشخصية، والشخص المتوافق يتعلم منذ وقت مبكر تطوير إمكاناته الفطرية، ولكن الشخص غير المتوافق يغلب عليه ليس فقط الفشل في التسامي والفردية ولكن إنكار الشعور بالترابط الاجتماعي. وهكذا فقد ألح أدلر على الميل إلى الاجتماع، فالتفكير والعقل والمنطق والأخلاق والجماليات جميعها أمور لا تنشأ إلا في المجتمع.

- القصدية وأهداف الحياة: الحياة النفسية للإنسان تتحدد بواسطة أهدافه. ولا يستطيع أي إنسان أن يفكر، يشعر، يدرك، يحلم، بدون أن توجه هذه الأنشطة المركبة والمستمرة والمباشرة تجاه أهداف موضوعية، فالفهم الحقيقي للسلوك عند أي إنسان يكون مستحيلاً بدون فهم واضح للأهداف

الخفية التي ينبغي تحقيقها، لهذا لا يمكن أن نتصور العقل الإنساني نوعاً من المجموعات، بل مجموعة معقدة من القوى المتحركة التي تصدر عن علة واحدة، وتسعى لتحقيق هدف واحد. ولا يمكن تصور الحياة النفسية دون هدف تتجه نحوه من صنوف النشاط التي توجد في الحياة النفسية.

- الشعور بالنقص والسعي للوصول للأعلى: يرى أدلر أن الهدف الأول الذي يندرج تحته كل أنماط السلوك الإنساني هو حماية الذات، فكل فرد يبدأ حياته ضعيفاً لا حيلة له، ويمتلك الدوافع الفطرية للتغلب على الشعور بالنقص والسيادة على البيئة المحيطة به. والصراع السوي من أجل تحقيق الرفعة يوجه بواسطة الاهتمام الاجتماعي، ويعطي اعتباراً لرفاهية الآخرين، وعلى العكس من ذلك، فالصراع الأناني من أجل السيطرة والمجد الشخصي يحطم الفرد ويصيبه بالأمراض النفسية.

● **تركيب الشخصية عند أدلر:** نظر أدلر للشخصية كوحدة متكاملة لا تتجزأ، فهو لذلك لم يضع أية افتراضات حول تركيبها، وهو يعزو نقص المعرفة الذاتية إلى عوامل قصدية أو صراعية، الشعور واللاشعور يتحركان معاً في نفس الاتجاه ولا يتناقضان كما هو معتقد، فكل ذاكرة منساقة وراء الفكرة الهادفة التي توجه الشخصية. ويقسم أدلر الناس إلى نمطين:

الأول: وهم أولئك الذين يعرفون قدراً أكثر من المتوسط عن حياتهم اللاشعورية.

الثاني: أولئك الذين يعرفون قدراً أقل منه، أي أنه يقسمهم تبعاً لمدى نطاق الشعور عندهم، ويرى أدلر أن الشعور ضرب من النشاط العقلي يسهل فهمه ثم قال أنه ليس من الصواب أن نطلق لفظ اللاشعور على كل ما يجري في العقل بعيداً عن نطاق الشعور. فالسمات غير المقبولة اجتماعياً كالتكبر، العناد، الجبن، الحقد، أو العدائية لهم تكون بسبب سوء فهم لا شعوري. وفي رأي أدلر فإن الشعور واللاشعور متداخلين ومعقدين، والسلوك الإنساني يجب إدراكه وتفسيره على أنه معقد وهادف وموحد الاتجاه نحو أهداف معينة مفهومة أو غير مفهومة من قبل الفرد الذي يختار هذه الأهداف.

● **نمو الشخصية:** يرى أدلر أن الشخصية تتكون من خلال السنوات الخمس الأولى من الحياة، ويتفق في أن هناك غرائز جنسية في الطفوله، وأن السلوك

الجنسي في الطفولة هو شكل من أشكال المجاهدة للترفع "التغلب على الشعور بالنقص"، وهو يرفض فكرة وجود مراحل نمو معينة مفضلاً التركيز على الممارسة الموجهة لتقوية الاهتمام الاجتماعي، وتجنب الوقوع في كارثة عقدة النقص. أما العوامل المؤثرة في نمو الشخصية فهي عوامل والدية، وربما يكون التدليل من أخطر الأخطاء التي يقع فيها الوالدان، وعكسها الإهمال، حيث الفشل في توفير الرعاية والاهتمام بالصورة الكافية، يخلق الأثر الخاطئ للطفل. لقد كرس أدلر اهتمامه على أثر التربية في تطور الشخصية، فالمدرسة إلى جانب الأسرة تصقل استعداد الطفل للحياة الاجتماعية.

ثامناً- نظريات التحليليين الجدد في الشخصية

1- **كارن دانيلسون هورني**: أن طبيعتنا الفطرية هي أساساً بنائية "إنشائية" وتتأثر الشخصية بالعوامل الحضارية أو الثقافية، فنحن نجاهد لنتطور. والسلوك المرضي يحث فقط عندما تتجمد تلك القوى الفطرية ولا تسير نحو النمو الإيجابي، بسبب قوى اجتماعية خارجية. اكتشفت هورني أن العصاب ينتج من علاقات داخلية مضطربة، فالعصابي الذي يتحرك نحو الناس يبحث عن الأمان من خلال الحماية والتعلق بالآخرين، فهو يُحَوِّل الإحساس الداخلي بالضعف إلى ميزة حسنة، العصابيون الذين يبالغون في التحرك ضد الناس والعدوان عليهم، يرون أن الحياة أشبه بغابة، البقاء فيها للأقوى، والبحث عن الأمان من خلال التسلط والاستغلال والسيطرة المباشرة وغير المباشرة. ولذلك فإن العصابي العدواني يتصرف بأنانية وعدوانية، حيث إنّ القلق الأساسي يولد في الشخص الشعور بالعجز والخوف، فإن الفرد يحاول تحقيق حد أدنى من هذا القلق، وقد حددت هورني عشر خطط لخفض هذا القلق، أطلقت عليها الحاجات العصابية وهي:

- الحاجة العصابية للتعاطف والقبول، أن يكون الشخص محبوباً ومحل إعجاب الآخرين.
- الحاجة إلى القرين الذي يثري حياته، شخص يحميه ويشبع رغباته.
- الحاجة العصابية لأن يعيش الفرد داخل نطاق محدود "يتبع مبدأ لا تعمل كي لا تخطئ فتعاقب".

- الحاجة للقوة.
- الحاجة العصابية لاستغلال الآخرين.
- الحاجة العصابية للتقدير الاجتماعي.
- الحاجة إلى الإعجاب الشخصي.
- الحاجة العصابية للطموح والإنجاز الشخصي.
- الحاجة العصابية إلى الاستقلال والاكتفاء الذاتي.
- الحاجة للكمال وتجنب الإهانة، مثل هذا الفرد يحاول تحقيق الكمال بسبب حساسيته الشديدة للنقد.

تؤمن هورني بأن الصراعات الداخلية تحدث فقط بين الميول العصابية المتناقضة مثل الرغبة القوية في العدوان والرغبة في الاستقلال، وترى أن لدى كل فرد فرق بين ذاته الحقيقية، والذات المثالية. تُحول الصورة المثالية للذات الرغبات العادية إلى حقوق ومطالب منطقية التي يفترض أنها تمنحها الشعور بالاستعلاء والعظمة أو المجد. الشخص العصابي تقوده الأوامر الداخلية التي تفرض عليه ذاتياً والتي تهدف إلى تحقيق الصورة المثالية. وهو ما نطلق عليه طغيان الواجب. ويتضمن أن يكون لدى الفرد أقصى درجة من الأمانة والإيثار. العدل، الكرامة، الشجاعة.

2- اريك فروم: طبقاً لفروم، أن الإنسان شاذ ويمثل نزوة الكون والحافز الأصلي لنا هو وقاية الذات، لذلك فنحن مرتبطون بدوافعنا الفطرية "الغريزية" كذلك فإن قمة تفكيرنا يجعلنا ننفصل عن طبيعتنا وينتج الشعور بالوحدة والقلق. يرى فروم أن الحب هو الاتجاه الوحيد الذي يستطيع المرء أن يشبع به حاجته إلى اتحاده مع العالم، كما يشبع في الوقت ذاته حاجته إلى الإحساس باستقلاله الذاتي وبفرديته، ويقسم الحب إلى عدة أنواع:

- الحب المنتج: ويقصد به اتصال الفرد ببني الإنسان وبالطبيعة وبنفسه اتصالاً إيجابياً إنشائياً في المجالات المختلفة الفكرية والعملية.
- الحب الجنسي: وهو التعلق بشخص واحد وهو عادة الجنس الآخر، يشتهي الاتحاد به والانصهار معه.

فالفرد الناضج يكون أكثر وعياً، فهو يعرف القوى الاجتماعية والطبيعية التي لا تستطيع التحكم فيها، والأحداث التي لا تستطيع التنبؤ بها، فكلنا يحتاج لفلسفة

شخصية ترسي قيمنا وأهدافنا في الحياة وترشدنا إزاء أنماط السلوك المفروضة والثابتة، وتحدد لنا مكاننا في العالم الذي نعيش فيه عن إطار التوجيه، فالإطارات البدائية الصحيحة السوية تؤكد على الحب، التنافس، الإنتاجية، العقل، وحب الحياة، بينما الإطارات غير العقلانية تنغمس في التدمير، القوة، الثروة، الاعتماد التكافلي. فالشخصية بلا شك محددة الأبعاد، حيث يكبت الإنسان الانفعالات والاعتقادات غير السارة مثل الحسد، النفاق، الثأر، الخوف، الهلاك والتحطيم. وعلم النفس فقط هو الذي انتفع بمفهوم القوى اللاشعورية عن طريق إدراك مبررات الخداع بتحليل كل من الفرد والثقافة.

3- هاري ستاك سوليفان: يعترف بأثر الوراثة في الشخصية، فكل الجنس البشري لديه أساس فطري يشمل الدوافع العضوية، وهو ما يفسر الفروق الفردية في الخصائص الطبيعية، والقدرات الحسية، والذكاء، ومعدل الوصول إلى مستوى النضج، وأن كل شخص لديه خصائص إنسانية تفوق ما دون ذلك. وهو ما يعرف بمبدأ أحادية الجنس، فأوجه الشبه بين الشخصيات المختلفة تفوق أوجه الاختلاف، وينتهي سوليفان إلى أن الشخصية الإنسانية تتشكل بواسطة القوى الاجتماعية. ويرى أن الطبيعة الإنسانية لديها ميل أو اتجاه نحو تحقيق الصحة النفسية، وأن الظروف الإنسانية المثالية تتمثل في تحقيق التكامل الكلي أو التوازن أو الشعور المطلق بالنشاط والخفة وهي حالة من السعادة المطلقة توصف بغياب الإحساس بأي نقص داخلي أو وجود مثيرات خارجية مهددة. ويرى سوليفان أن التوتر يمكن أن يظهر بأربع طرق مختلفة:

- حالة من عدم التوازن الداخلي تسببها الحاجات "البيوكيميائية" الهامة مثل الرغبة الجنسية.
- التوتر قد يظهر نتيجة الحاجة للنوم.
- التوتر قد يظهر كنتيجة للقلق، وهذه الخبرة الانفعالية غير السارة في أثرها غالباً ما ترجع إلى أسباب داخلية أو خارجية.
- يحدث التوتر من الحاجة للحصول على الحماية والمساندة من قبل الأم بالنسبة للطفل، وينتج عن ذلك إحساس بأول علاقة شخصية ذات أهمية أو قيمة في حياته.

على الرغم من أن سوليفان قد قبل نموذج خفض التوتر في الشخصية، إلا أنه رفض مفهوم الطاقة النفسية ويقول "الطاقة كما أعرفها هي الطاقة كما نعرف في علم الفيزياء، ومثل هذه الطاقة له صورتان أساسيتان هما طاقة الجهد وطاقة الحركة" وليس هناك حاجة لأن نضيف صفات مثل العقلية أو النفسية، فالطاقة الجسمية هي النوع الوحيد من الطاقة، والأعضاء الجسمية تحول الطاقة الجسمية إلى سلوكيات أخرى لإشباع حاجاتها. والديناميات هي عملية فطرية ومألوفة، ولها علاقة بالصور النهائية التي تكون عليها الشخصية، وهي شائعة بشكل قليل أو كثير في كل الأفراد، وربما تأخذ بعض الصور المختلفة من السلوك كالكلام أو الحركة، وربما تشمل أحداثاً غير ظاهرة وخيالية أو كافية كالعمليات العقلية. ويركز سوليفان على ثلاثة أنواع من الديناميات.

الأول: يتضمن هذا التحول في الطاقة التي تتركز مباشرة على التوترات الناتجة عن اختلال عملية الإحساس بالنشاط والخفة، والعلاقات البنيوية الشخصية الموزعة أو المركزة مثل الرغبة الجنسية.

الثاني: يتكون من تحولات الطاقة المميزة والتي تحدث بصفة خاصة في النهايات الموقفية للجسم في أثناء التعامل مع العالم. مثل الفم والغدد اللبنية في ثدي الأم.

الثالث: نظام الذات، والذي يخدم حاجتنا للتحرر من توتر القلق.

إن السلوك الإنساني يجب أن يفهم في ضوء السببية والقصدية وإن الظواهر النفسية يمكن أن تتحول بالتدريج إلى أحداث نفسية.

- تركيب الشخصية: إننا ننظم خبراتنا من خلال تكون مفاهيم عقلية عن أنفسنا وعن الآخرين.

- نظام الذات: يبدأ الوليد البشري في إدراك نفسه على أن ذاته تتكون من وحدات مستقلة ومتمايزة، يميل سوليفان لتقسيم الشخصية إلى مجموعتين أساسيتين، الأولى تتضمن نظام الذات أو دينامية الذات. وينتج نظام الذات بصورة جزئية من خبرات الفرد عن جسمه، وأن يعيش مع الآخرين في تنظيم اجتماعي.

- التجاهل: إن الهدف الأول لنظام الذات المرغوب فيه هو تخفيف القلق، وربما يكون للتجاهل من حين لآخر بعض الوظائف النفعية، كما يحدث عندما

يتجنب شخص ما ما يبذله من جهد خلال تركيز مشاعره أو أفكاره بصورة مكثفة.

- إنكار الأنا التشخصية: نظراً لأن إنكار الأنا التشخصية تمثل أكثر الدفاعات شدة ضد القلق مقارنة بالتشخص السيئ، فإن بعض المنظرين في مجال الشخصية ينظرون لها على أنها المحور الثالث في النظام الذاتي للفرد، إن هذه الاستمرارية يمكن أن ترجع إلى خلفية مثل الذات الخيرة والتي تنتج من خبرات قلق محدودة في الطفولة.
- أنماط دفاعية أخرى: كالتبرير وأحلام اليقظة، فهو يرى أن التقمص له فائدة عظيمة وهامة وأنه من الصعب تصور أهميته ومضمونه، وأن الإسقاط صورة لما يدور من مناقشات، أما النكوص فهو قريب الطفل.

● **نمو الشخصية**

- الطفل حديث الولادة "مرحلة المهد": ظهور الكلام المنطوق حتى لو كان بدون معنى "المناغاة".
- مرحلة الطفولة: ظهور الحاجة إلى رفاق اللعب.
- مرحلة اللعب: ظهور الحاجة إلى العلاقة الوثيقة مع شخص من نفس الجنس "الصداقة الحميمة".
- مرحلة ما قبل المراهقة، البلوغ: ظهور الحاجة إلى علاقة وثيقة مع شخص من الجنس الآخر.
- المراهقة المبكرة: إشباع ديناميات الدافع الجنسي.
- المراهقة المتأخرة: اكتمال نمو الشخصية، والقدرة على تقديم الحب بإخلاص. وتنتهي مراحل النمو الشخصي بالرشد واكتمال النضج من جميع النواحي الجسمية والعقلية والاجتماعية.

4- علم نفس الأنا "إريك إريكسون"

● طبيعة الشخصية: شبه إريكسون الليبدو بالقوة التي تلقى على ظلام العقل البشري فيضيئه، وعرف الليبدو بأنه طاقة جنسية متحركة تسهم في رفع وخفض مساعي الإنسان.

● عمليات الأنا "الهوية والسيادة"

1- الهوية: الوظيفة الأساسية البنائية للأنا السوية هو احتفاظها بالشعور بالهوية، أو هوية الأنا أو الهوية النفسية، وهذه حالة داخلية تتضمن أربعة جوانب رئيسية هي:

- الفردية: وتعني الإدراك الواعي بالاستقلالية والفردية وتحقيق هوية مستقلة واضحة.
- التكامل وتوفيق المتناقضات: أي الإحساس بالكمال الداخلي والانقسامية وهو ما ينتج من العمليات اللاشعورية للأنا.
- التماثل والاستمرارية: أي بذل مجهود شعوري للإحساس بالتماثل الداخلي والاستمرارية بين ما هو ماض وما يتوقع أن يحدث في المستقبل، والشعور بأن حياة الفرد ملائمة له وأنه منقاد في اتجاه ذي معنى.
- التماسك الاجتماعي: أي الإحساس الداخلي بالتماسك بالمثاليات والقيم التي يؤمن بها بعض الجماعات، والشعور بالتدعيم الاجتماعي والصدق، والهوية الثابتة تحقق إحساساً داخلياً بالتماثل والاستمرارية وبكونها ذات معنى للآخرين.

● بُعْدا الهوية: الهوية المجموع الكلي لخبرات الفرد، والهوية تتكون من بعدين هما:

- البعد الفكري: ويتضمن نواحي مهنية ودينية "عقائدية" وسياسية وفلسفة الفرد لأسلوبه في الحياة بما تشمل من قيم وأهداف ومعايير.
- البعد الاجتماعي: أو هوية العلاقات البنيوية الشخصية. ويتضمن جوانب مثل الصداقة، مواعدة الجنس الآخر، والأدوار الجنسية وطريقة الترفيه التي يختارها الفرد.

2- السيادة: توجد لدينا حاجة أساسية للسيطرة وتغيير البيئة، كما أن لدينا حاجة للهوية، فالسيادة تمثل وظائف الأنا التي تنشد السعادة وتبتعد عن إشباع اندفاعات الهو وإحباطها والتي تسبب التوتر الشديد، وأن التعليم ليس مجرد شكل من أشكال التسامي بالفضول الجنسي، بل إنه يحوي طاقة في ذاته.

● المجتمع والثقافة: يرى إريكسون أن المجتمع يلعب دوراً بارزاً في تطوير ونمو الأنا، وسرد بذلك سبع صور للتعامل مع البيئة هي:

- اندماجي من النمط الأول، التقبل السلبي والاستسلام.
- اندماجي من النمط الثاني، التعارف الهادف.
- احتفاظي، الحكم السريع على الآخرين.
- متجاهل، لا يهتم بأحوال الآخرين.
- متطفل، العدوان على البيئة والذكورة المبدئية.
- شامل، الجاذبية والرغبة في الحماية، الأنوثة المبدئية.
- توالدي، ينجب ويتناسل.

تاسعاً- النظريات السلوكية في الشخصية

1- نظرية فريدريك سكنر

يسعى العديد من أصحاب نظريات الشخصية إلى تفسير السلوك البشري في ضوء أسباب داخلية مفترضة مثل الغرائز، الأنماط الأولية، مشاعر النقص، السمات والحاجات، شروط القيمة، والصراع بين المكونات المختلفة للشخصية، توجه علم النفس إلى الاهتمام بدراسة السلوك على أساس أن ما يحدد درجة حدوث السلوك هو الأحداث التي تعقب هذا السلوك "اقتران إجرائي" وهو ما سوف نعرضه عند سكنر وغيره.

● طبيعة الشخصية: يتحدد سلوك الإنسان من وجهة نظر سكنر من خلال تاريخه الإشراطي، "الإشراط هو عملية ربط منبه باستجابة أو سلوك" حيث ينتج سلوك الفرد بداية نتيجة تدعيم مسبق، فالإنسان يفعل ما يعزز عليه من سلوك، ويختلف الناس باختلاف تاريخهم التدعيمي على ما يصدر عنهم من سلوك أيضاً، إن سكنر يعد من أنصار مبدأ الحتمية المطلقة ويقول: "إذا استخدمنا الطرق العلمية في دراسة الإنسان فإنه يجب أن نفترض أن السلوك محدد بقوانين وحتميات ثابتة، كما يجب أن نتوقع أن ما سنكتشفه يدل على أن سلوك الإنسان هو نتيجة تعكس ما تعرض له من تشريط إجرائي، ومن ثم يمكن أن نتوقع وإلى حد ما ما يحدد تصرفاته".

- العقـلانية - اللاعقـلانيـة: ينظر سكنر للكائن العضوي على أنه صندوق مغلق، وهذا الصندوق ربما يحـوي كـلاً من العـمليـات العـقـلانيــة والعـمليـات اللاعقـلانيـة، ولكن لا توجد احتماليـة لأن يكون لها تأثيـر على السلوك البشـري، حيث يرى سكنر أن السلوك دالة فقط لقانون العـلاقة بين المثيـر والاستجابة، أو هو محكوم بهذه العلاقة.
- النظرية الكلية - الجزئية: شخصيـة الفرد تتكون من استجابات معقدة نسبياً ومستقلة، ولكي نفهم السلوك نصبح في حاجة لأن نفهم فقط التاريخ التشريطي للفرد، وبوضوح أكثر يتكون السلوك في نظام سكنر من عناصر محددة "استجابات" فردية تم اكتسابها وتعديلها. ولقد تكونت الشخصية عبر الزمن عنصراً بعد عنصر، ويختلف الناس فقط لأن تاريخهم الإشراطي الفردي يختلف. إن مثل هذا التحليل الفردي لعناصره الأوليـة تتعارض مع المفاهيم الكلية التي نميل لوصف التفرد من خلال مصطلحات توحي ببعض الفردية، والتوحيد.
- البنيوية "التركيبية": يعطي سكنر للبيئة دور الريادة فهي التي تحدد الطرق التي يسلك بها الفرد "أي تحدد شخصيته" من خلال مواقف التعزيز "والإشراط" فالإنسان في رأي سكنر ابن البيئة. لقد قضى سكنر الجزء الأكبر من حياته المهنية في دراسة كيف يتم تعديل السلوك، بواسطة العوامل البيئية مؤكداً على دور هذه العوامل في تحديد وتعديل السلوك ومتجاهلاً دور العوامل التركيبية أو البنيوية "أي ما يتعلق بالبنية الجسمية والعقلية والصحية للفرد" كعوامل محددة للشخصية والسلوك البشري.
- القابلية للتغير- عدم القابلية للتغير: يقف سكنر في الجانب المؤيد لقابلية السلوك الإنساني للتغير عبر الزمن، ويؤكد على أن النمو النفسي ليس مجرد عمليات تتم بشكل طبيعي من الفرد ويرى أن التغير الذي يحدث في سلوك الناس على مدار حياتهم يرجع إلى التغيرات البيئية وما تقدمه من تعزيزات محتملة. كما أن سلوك الفرد يكون تحت سيطرته.
- الذاتية - الموضوعية: يؤكد سكنر رضاه التام بالموضوعية في دراسة السلوك البشري، ويوافق على أنه من الممكن شرح النشاط الإنساني بموضوعية من خلال العلاقة بين المثير والاستجابة، تحدث المُدخلات فتنتج المُخرجات يتبع

ذلك عملية التعزيز التي تحدد التشابه مع المدخلات في المستقبل، ما الذي يحتمل أن يفكر فيه الفرد أو يشعر به عندما يستثار أو يستجيب، إن ما يذكره يعد شرحاً أو وصفاً لسلوكه. لا تعد الخبرة الذاتية وحدها غير مرتبطة كلية بالموضوع في نظام سكنر ولكن يعد أيضاً الرجوع إليها ملازماً للمصدر الأساسي للتداخل والتشوش في علم النفس المعاصر.

- المبادرة الذاتية بالتفاعل- التفاعل المتبادل: يُعَدُّ وصف سكنر للسلوك الإنساني على أنه سلسلة من المثير - الاستجابة - التدعيم، بمثابة وصف يدل على التفاعلية المتبادلة، تصرفات الإنسان تحركه وتقدحها بعض الأحداث، وكل الناس ذوو تفاعل تبادلي مع البيئة.
- التوازن الداخلي - الخارجي: يرجع بعض علماء النفس سلوك الإنسان إلى حالة الدافعية الداخلية بصورة مبالغ فيها متجاهلين العوامل الخارجية. فتصرفات الفرد تكون إما لاختزال الدافع أو لخفض توتر داخلي، أو سعياً نحو مزيد من النمو أو لتحقيق الذات، ولكن سكنر لا يرى ضرورة لهذه العوامل الداخلية، ولا يستخدمها في وصف وتفسير السلوك، ويرى بدلاً من ذلك أن المكاسب الخارجية هي المحدد الفعلي والمسبب للسلوك.
- القابلية للمعرفة - اللامعرفة: يقف سكنر بقوة في جانب فروض الحتمية والموضوعية، وهو ما يتطلب بشكل منطقي الاتصال القوي بفرض القابلية للمعرفة، فهو يؤمن أن السلوك يتحدد بواسطة عوامل خارجية وموضوعية، كما أن كل أنواع السلوك يمكن تعريفها من خلال مصطلحات علمية. كما يفترض أن الأساس العلمي لدراسة السلوك البشري هو تطبيق المنهج العلمي بمحددات موضوعية.
- السببية والعلم: يؤكد سكنر على أن هناك هدفاً أساساً لعلم النفس وهو التنبؤ والسيطرة على السلوك المستقبلي، ولذلك يطالب سكنر علم النفس أن يخلص نفسه من التركيبات غير العلمية، ودراسة السلوك الفعلي للكائن الحي كدالة للبيئة الخارجية التي يعيش فيها.

تتكون السلسلة السببية في تفسير السلوك من ثلاث حلقات هي:

- المقدمات: وهي عملية إجرائية تحدث للكائن العضوي، مثل الحرمان من الماء.

- الاستجابة: تشريط داخلي مثل الظمأ العضوي أو النفسي.

- النتائج: نوع من السلوك، مثل الشرب.

● مفاهيم أساسية في نظرية سكنر

أولاً- التعزيز: كل حدث يمكن أن يعقب استجابة ما ويزيد من احتمال أو معدل حدوثها سمي معززاً، وتنقسم المعززات إلى نوعين أساسيين هما:

1- المعززات الموجبة: تمد الفرد بما يبعث في نفسه السرور بعد كل سلوك أو استجابة.

2- المعززات السالبة: يتم استبعاد شيء ما لا يرغبه الكائن الحي.

ثانياً- العقاب: يتضمن استبعاد شيء يرغبه الكائن العضوي، أو إضافة شيء يكرهه الكائن العضوي. صمم العقاب لإزالة السلوك الخاطئ وغير المرغوب به.

ثالثاً- التشكيل: هو إجراء يشتمل على الانتقال خطوة خطوة من مستوى الأداء الحالي إلى مستوى الأداء المطلوب، ويلعب التشكيل دوراً هاماً في التعليم الإجرائي في الحياة الواقعية، كما يستخدم في تعليم المهارات الحركية "الرياضة والكتابة إلخ".

رابعاً- الحرمان والإشباع: التعزيز تحت ظروف الحرمان أو التجويع يجعل السلوك تحت السيطرة والتحكم به، أما الإشباع فيستخدم لتدعيم السلوك الإيجابي المرغوب فيه.

خامساً- التمييز: لو استطاع الكائن الحي إدراك الاختلاف بين مثيرين أو إدراك العلاقة بين حضور مثير وغياب مثير آخر، فإن ذلك يعلمه أن يستجيب لكل منهما بطرق مختلفة، ويعرف هذا السلوك الاستجابي بالتمييز.

سادساً- التعميم: يميل السلوك الإجرائي إلى تعميم المثير، كما يقوي الإشراط الإجرائي الاستجابات الأخرى المماثلة للسلوك الإجرائي، وتعرف هذه العملية بتعميم الاستجابات، فالتدريب على إحدى المهارات السلوكية ربما يحسن الأداء في مهارة أخرى، فتعلم لغة أجنبية قد يسهل من تعلم لغة أخرى.

سابعاً- الانطفاء: اختفاء السلوك عند إخضاعه للانطفاء، والاستجابة التي

تجتاز الانطفاء تزداد درجة تكرارها في بداية المواقف التجريبية الجديدة، وتعرف هذه الظاهرة بالاستعادة التلقائية أو الشفاء التلقائي، كلما كان الجهد أكثر كانت مقاومة السلوك للانطفاء أقل، عدم التعزيز يطفئ السلوك.

التفسير الإجرائي لبعض مفاهيم نظرية الشخصية

1- الانفعالات والمشاعر: يرى سكنر أن الانفعالات والمشاعر ليست سبباً في السلوك وإنما نتيجة من نتائجه، ويعرف الانفعال بأنه تقوية أو إضعاف جزئي لواحدة أو أكثر من الاستجابات، أو القابلية للتصرف أو السلوك بطريقة معينة في ضوء بعض الأحداث الخارجية. وهذا يعني أن دراسة سكنر للانفعالات دراسة سلوكية أي تعتمد على ملاحظة السلوك بالدرجة الأولى.

2- التفكير والعمليات العقلية: التفكير سلوك، ومن الخطأ قصر هذا السلوك على العقل وحده. يرى سكنر أن اتخاذ القرار هو أحد الأشكال المحددة والواضحة من السلوك التي يتم تعزيزها من قبل الآخرين بشيء من التوجيه، كما أن حل المشكلة هو سلوك يغير الموقف الخارجي الذي يعوق ظهور الاستجابة ومن ثم تحقيق التعزيز، ينظر سكنر لنظرية فرويد على أنها مجرد مجموعة معقدة من التفسيرات الخيالية للسلوك، فيقول: تفتقر العمليات اللاشعورية إلى التمييز الفعلي، بالمقابل يوافق سكنر على أن سمات من قبيل "المتعلم، الجاهل، المتحمس، الجبان، الذكي، النرجسي..." تمدنا بمعلومات هامة عن الشخص ولكنه يرى أن مثل هذه المفاهيم لا تفسر أو تشرح السلوك الذي تصفه.

ينسب سكنر ما يسمى بالاغتراب الوجودي إلى حقيقة مؤداها أن القليل من السلوكيات الحديثة نسبياً يتم تعزيزها إيجابياً بينما يعاقب الكم الأكبر من هذه السلوكيات، وطبقاً لتأكيده على مبدأ الحتمية، فهو يرى أن القصدية بمثابة استجابات لمثير داخلي. شرح سكنر ضبط الذات بلغة الإشراط والتعزيز ويتضمن ضبط الذات أساليب مثل:

- استبعادية مثيرات خارجية مزعجة.
- استخدام مثيرات إيجابية.
- الحرمان والإشباع.
- معالجة الميول الانفعالية.

- نمو الشخصية: نظراً لما للوالدين من قدرة على التحكم في المعززات المحتملة أو البديلة، ومن ثم يتحكمون في سلوك أطفالهم، وقد قام "هيرغنهاهن" بتلخيص كيف يمكن استخدام نظرية التعزيز في مجال رعاية الطفل:

1- حدد خصائص الشخصية التي ترغب أن يتمتع بها طفلك في مرحلة الرشد، ولنفرض أنك ترغب أن يشب طفلك كشخص مبتكر أو مبدع.

2- عرف هذا الهدف في مصطلح سلوكي، وفي هذه الحالة سوف تسأل نفسك. ما الذي يفعله الطفل حتى يكون كائناً مبدعاً.

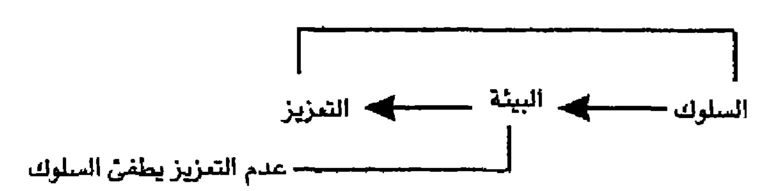
3- عزز السلوك الذي ينسجم مع الهدف، وفي هذه الحالة ستكافئ الطفل على كل سلوك إبداعي يسلكه.

4- حقق الانسجام والثبات من خلال تنظيم النواحي الهامة في بيئة الطفل بحيث تكافئ السلوك الذي تعتبره هاماً من وجهة نظرك.

2- نظرية التعلم الاجتماعي "التعلم بالملاحظة" البرت بندورا

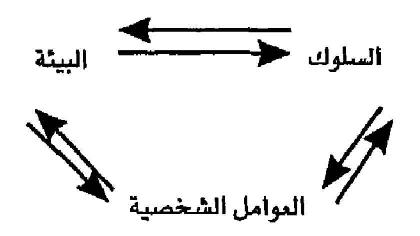
- طبيعة الشخصية: انتقد بندورا بشدة تأكيد سكنر على الضبط الكامل للبيئة، وأكد على التفاعل المستمر والمتبادل بين الفرد والبيئة، فيقول إن الإصرار على القول بأن الناس يخضعون تماماً للقوى الخارجية، ثم العودة للقول بأنهم يعيدون تخطيط مجتمعهم بتطبيق التكنولوجيا النفسية يعد أمراً يقوض الحقيقة الأساسية المسلم بها في النقاش، وبدلاً من ذلك رأى بندورا أن كلاً من السلوك والعوامل الشخصية الداخلية "بما في ذلك المعتقدات والأفكار، والتفضيلات، والتوقعات، والإدراكات الذاتية" والمؤثرات البيئية كلها تعمل بشكل متداخل فكل منها يؤثر على الآخر ويتأثر به. من وجهة نظر التعلم الاجتماعي، فإن الناس لا يندفعون ذاتياً بفعل تأثير القوى الداخلية، ولا يُدفعون قهراً بفعل المثيرات البيئية، فالوظائف النفسية يمكن شرحها أفضل في شكل تفاعل تبادلي مستمر بين الشخص والمحددات البيئية.

• **الإشراط الإجرائي لسكنر**



العوامل الشخصية غير مدرجة

• **الحتمية التبادلية لبندورا**



التعلم بالملاحظة "النمذجة":

على النقيض من سكنر، يرى بندورا أن السلوك ليس في حاجة إلى تعزيز ويلزم ممارسته لكي يحدث تعلمه، فأسلوب النمذجة أو "التعلم الاجتماعي" ليس مجرد إجراءٍ علاجيٍّ، فأغلب ما يتعلمه الإنسان يتم بالملاحظة، حتى لدى الأطفال، حتى تؤدي الملاحظة الدقيقة لسلوك الآخرين وما يترتب على هذا السلوك لهم إلى تعلم مثل هذا السلوك.

يُعد التعلم بالملاحظة أمراً حيوياً لكل من النمو والبقاء لأن الأخطاء ربما تكون عواقبها وخيمة ومهلكة ومكلفة في نفس الوقت، وهنا تقل بالطبع فرص البقاء والحياة إذا لم يستطع الفرد الاستفادة من نتائج المحاولة والخطأ.

آثار التعلم بالملاحظة

1- تعلم استجابات جديدة: يستطيع الملاحظ تعلم أنماط سلوكية جديدة إذا لاحظ أداء الآخرين، وخاصة إذا اقترن أداؤه للسلوك الجديد بأي نوع من التعزيز، سواء التعزيز الذاتي أو التعزيز الخارجي.

2- الكف والتحرير: قد تؤدي عملية الملاحظة لسلوك الآخرين إلى كف بعض الاستجابات وبخاصة إذا واجه النموذج آثاراً سلبية على سلوكه، ويرى بندورا أن التعلم بالملاحظة يتم أولاً من خلال معارفنا ومعلوماتنا حيث نتخيل أنفسنا في نفس الموقف وأننا نتعرض لنفس العواقب، وهو يرى كذلك أن هذا النوع من التعلم يؤدي إلى الإبداع والابتكار، حيث يقوم المتعلم بدمج جوانب متعددة لنماذج مختلفة وصياغتها في أشكال سلوكية جديدة ومبتكرة، وأكد أن التعلم بالملاحظة يمكن أن يؤثر على طبيعة التعزيز كما يحدث عندما يؤدي قدر بسيط من المدح أو المال إلى تغيير طفيف في السلوك، لأن المتعلم قد رأى الأشخاص الآخرين وقد حصلوا على المزيد من المدح والمال عند قيامهم بنفس السلوك.

3- التسهيل: حيث تؤدي عملية ملاحظة سلوك النموذج إلى تسهيل ظهور استجابات تقع في حصيلة الملاحظ السلوكية وتعلمها سلفاً "أي أنها ليست جديدة عليه بالمرة" ولكنه لا يستخدمها، أي أن سلوك النموذج قد ساعد المتعلم على تذكر الاستجابات المشابهة ومن ثمّ تصبح احتمالية استخدامها أكثر. وربما يكون من المهم توضيح أوجه الاختلاف بين تحرير وتسهيل السلوك، فتحرير السلوك يتناول الاستجابات التي تم كفها أو الإقلاع عنها؛ لأن البيئة الاجتماعية كالكبار والمدرسين يأخذون منها موقفاً سلبياً وقد يعاقب الطفل أو المراهق عليها، فيعمل إلى تحريرها بسبب ملاحظة نموذج يؤدي مثل هذه الاستجابات دون أن يصيبه سوء، في حين أن التسهيل يتناول الاستجابة المتعلمة غير المكفوفة التي يقل استخدامها غالباً فيصيبها النسيان، فيعمل على زيادة تواترها بسبب ملاحظة نموذج يؤديها. وظهور التعلم بالملاحظة بدون تدعيم للنموذج أو المشاهد أمر غير محتمل الحدوث، فالتغير في السلوك لا يحدث إذا فشل المتعلم في إنجاز الأنشطة المطلوبة ربما لأنها مملة أو مؤلمة ولا تتيح الفرصة لتذكر المعلومات سواء بصورة مرئية أو علاقات لفظية مناسبة، ومن ثم لا يستطيع الفرد القيام بالاستجابة، فالتعزيز يزيد احتمالية التذكر، ويزيد من جذب الانتباه.

العوامل المؤثرة في التعلم بالملاحظة

تعتمد عملية التعلم بالملاحظة على أربعة مكونات مرتبطة، هي: الانتباه، الاحتفاظ، إعادة "استرجاع" السلوك، الدافعية. ويلاحظ أنها عملية تركيبية منظمة

ومنضبطة وليست مجرد عملية ميكانيكية أو عملية نسخ للسلوك وتقليد أعمى، ويمكن تقديم وصف مختصر لهذه العمليات الأربع.

1- عملية الانتباه "إدراك النموذج": تسهم عملية الانتباه في اختيار ما يجب استدخاله من أنماط سلوكية وما ينبغي اكتسابه وتعلمه وما يجب تجاهله وإهماله، وتتأثر عملية الانتباه بثلاثة أنواع من العوامل:

- خصائص الملاحظ: مثل السن والذكاء والمستوى التعليمي وأحلامه ورغباته الشخصية ومدى جاذبية النموذج له واتفاقه معه في الطبقة الاجتماعية أو العقيدة أو الجنس.
- خصائص النموذج: كالجاذبية الاجتماعية للنموذج ومكانته بالنسبة للملاحظ ودرجة التماثل بين النموذج والملاحظ. بينت الدراسات أن النماذج التي تظهر درجة عالية من الكفاءة والنجومية توجد لديها درجة أعلى من الانتباه.
- خصائص متعلقة بالإجراءات: تتأثر عملية الانتباه بما يتعرض له النموذج من ثواب أو عقاب، وعلى عدد النماذج المقدمة.

2- عملية الحفظ: افترض بندورا وجود نظامين أساسيين للتمثيل الداخلي يتم من خلالهما حفظ واسترجاع سلوك النموذج وهما:

- التخيل: عندما يلاحظ الشخص المثيرات التي يجب ملاحظتها ينتج نوع من الإشراط الحاسي بين ما يصدر عن النموذج من سلوك والرموز التي تتم في ضوئها عملية التخيل مما يسهل استرجاعها عند الضرورة. كما أن هذه التخيلات العقلية تُعد مرجعاً لما تتم ملاحظته لاحقاً كالأحداث والصور المختلفة للمثيرات الطبيعية.
- الترميز اللفظي للأحداث التي تتم ملاحظتها: حيث يقوم الملاحظ بالترميز اللفظي لما يقوم به النموذج من تصرفات بحيث يستطيع ترديد هذه الرموز فيما بعد عندما يسعى لاجترارها عقلياً، دون أن يحولها إلى سلوك ظاهر. وتسهم عملية الترميز اللفظي في تسهيل عملية التعلم؛ لأنها تحمل معلومات لها أهميتها في صورة سهلة التخزين ومن ثم سهلة الاسترجاع.

3- عمليات الاسترجاع أو التوليد الحركي أو تحويل ما حُفظ في الذاكرة إلى سلوك: في هذه الخطوة تتمٌّ ترجمة الصيغ التي يتم ترميزها في الذاكرة إلى تصرف ملائم.

4- عمليات الدافعية أو من الملاحظة إلى الأداء: المكون الرابع والأخير يتركز على عوامل التعزيز، إذا كان الجزاء إيجابياً فإن النمذجة أو التعلم بالملاحظة سوف يتحول إلى سلوك أو فعل، ومن الطرق المساعدة كذلك على التحاق الفرد أو تذكره أو ممارسته للسلوك المتعلم هي توقع التدعيم أو العقاب على سلوكه، إن توقع الملاحظ لسلوك الآخرين على أنه سيجلب لهم نوعاً من التعزيز الإيجابي قد يدفعهم للانتباه وممارسة السلوك المتعلم توقعاً للحصول على التعزيز وهذا بدوره يثير دافعية المتعلم إلى التعلم.

أنواع النمذجة

- النماذج الحية: أكثر أنواع النماذج شيوعاً في مجال التطبيق.
- النماذج الضمنية: في كثير من الأحيان قد يصبح من الصعب إعادة نماذج حية أو محسوسة بشكل مباشر، ويطلب من الطلاب أن يتخيلوا نموذجاً مشابهاً للسلوك التوكيدي.
- النمذجة بالمشاركة: تشمل على عملية نشطة مصحوبة بتوجيهات للمسترشد إلى جانب النمذجة المباشرة للسلوكيات موضوع العلاج.

برمجة السلوك: وتعني التغيير المنظم لنتائج السلوك بدلاً من تغيير مسبباته أو مثيراته، وتبدو البرمجة السلوكية وكأنها صورة أكثر تفصيلاً لما وصف من قبل عن التنظيم القبلي لنتائج الاستجابة. فإذا أراد فرد ما أن يبرمج سلوكه بكفاءة وفعالية فإن من الواجب عليه أن يعمل بشكل منظم. وأفضل وسيلة لتحقيق الغاية هو التعاقد الذاتي. والتعاقد الذاتي هو اتفاق يبرمه الفرد مع ذاته "ويفضل أن يكون مكتوباً" يحدد السلوكيات التي يهدف إلى تحقيقها ونتائج الاستجابة "سواء المكافأة أو العقاب" التي يتضمنها برنامج ضبط الذات. ويجب أن تكون شروط ومصطلحات مثل هذا التعاقد واضحة وثابتة وإيجابية وعادلة، ولا بد من مراجعة شروط العقد

بصورة دورية على فترات للتأكد من أنها معقولة، فالكثير من الناس يضعون مبدئياً أهدافاً لتغير ذاتهم مبالغاً فيها قد تؤدي إلى إحباطهم وإصابتهم بخيبة أمل وتثبطهم بشكل سيّئ وتجعلهم يتركون برنامج الضبط الذاتي ولا يلتزمون به، أضف لذلك أن زيادة الفعالية لأقصى حدّ تحتاج على الأقل إلى مشاركة شخص آخر.

الفصل الرابع

الوعي بالنشاط الجسدي

- الوعي بالنشاط الجسدي
- العلاقة بين الجهاز العصبي والنطق "اللغة"
- إدراك الكلام وفهم اللغة
- العلاقة بين اللغة والتفكير
- كيف نقرأ الحلم؟
- نظريات الأحلام

الوعي بالنشاط الجسدي:

لقد زادت الثورة المعرفية من فهمنا للإنسان العضوي والجسماني وللسلوك، مما أدى إلى زيادة التحكم فيه، وأدت هذه العملية إلى انحسار في القوى التي كان يظن أن العقل المستقل يسيطر بها على نشاط الشخص، وبعد السنين الطويلة من البحث في الخبرات النفسية في ظل الظروف المعملية الدقيقة لم يظهر دليل قاطع على ضرورة وجود العقل مستقلاً عن الجسم. والملاحظ أن الغالبية العظمى من مكونات وعي الشخص يمكن التأثير فيها بوسائل مادية صرفة، فأحاسيسه ومشاعره يمكن تضخيمها أو تقليلها بفعل التنبيه الكهربائي الوميضي أو العقاقير أو غيرها من الأفعال المادية أو بوسائل جديدة يتم ابتكارها، فإذا كان الأمر كذلك فمن الممكن أن يتأثر الوعي بمثل تلك الأفعال.

وهكذا فإنه توجد صلة ولو عامة بين حالة الوعي العقلي والنشاط الجسماني العام، الوعي هو مجموع المشاعر ولحظات الإدراك واليقظة، وهكذا يكون الشخص واعياً إذا كان يشعر أو يدرك وهو يصبح كذلك عند الاستيقاظ من نوم لم تبدده الأحلام.

ومن المنطقي أن نقول إن الشخص يكون واعياً عندما يحلم، كما أن هناك عدداً من أوجه التشابه السلوكية والعصبية العضوية، كما أن نمط النشاط الوميضي "الكهربائي" في اللحاء كما يقيسه جهاز رسم المخ الوميضي مطابق لما يحدث في حالة اليقظة، إلا أنه توجد بالطبع فروق عضوية واضحة بين النوم واليقظة ولكن التشابهات تبين أن هناك أحاسيس كثيرة مشتركة، وينتشر الوعي بدرجة كبيرة بين الكائنات الحية في إدراكها لبيئتها والأحاسيس تخبرها حينما تتحرك في تلك البيئة المحددة.

الآلات ذات الشخصية ستكون أهم شيء في عالم الغد، إنها تمتلك ذكاءً صناعياً. يبدو إذاً أنه يمكن صنع آلات يعترف لها بالوعي، فإذا قبلنا بذلك فمن الطبيعي أن نقدم تعريفاً سلوكياً للوعي يسمح لنا بتقدير مستواه، والسمة الطبيعية الأساسية للوعي تتبدى في طبيعة نشاط المخ، ذلك النشاط غير المتزامن السريع

لحالات اليقظة أو الحلم، ويعتبر ذلك النشاط الدليل القاطع على حالة الوعي، ويمكن قياس مستوى الوعي لدى الحيوان والإنسان.

والملاحظ أن الوعي ينمو بالتدريج مع غيره من الملكات والمهارات وينفرد الإنسان فقط بالوعي بالذات، فيبدو أنه الكائن الحي الوحيد الذي استطاع انتزاع نفسه من بيئته واستخدام كلمة "أنا" وربما يرجع هذا إلى أنه الكائن الوحيد الذي يملك اللغة، وإذا كان الكثير من الجوانب الهامة للوعي جديدة فإن مختلف الحيوانات ينمو لديها الوعي إلى مستوى عال مماثل لمستوى الإنسان.

وفي الوقت نفسه فإنه ستوجد سلالات جديدة من الإنسان متفوقة على الإنسان الحالي، ولكي نوضح الأساس المادي للوعي بشكل خاص من الطبيعي أن نتساءل عما إذا كان من الممكن أن نخلق آلة تتمتع بالوعي؟

يعتقد البعض أنه من الممكن صناعة آلات بما في ذلك الآلات الحاسبة الرقمية تمتلك كافة السمات السلوكية للكائن الإنساني، ولقد صنعت بالفعل نماذج يمكنها أن تستجيب للخوف أو الغضب والاستجابة الانفعالية والتعلم، ولها ذاكرتان: واحدة مباشرة وأخرى أكبر بكثير تحتفظ بالذكريات.

وهذه الآلات وأشباهها التي تستطيع أن تتصرف بذكاء وأن تتعلم، ما زالت في بداياتها إلا أن الإمكانات الكامنة فيها لا يمكن تجاهلها، ولم يدخل مفهوم الوعي كفكرة مفيدة لوصف سلوك الحيوانات الأبعد من البسيطة في نمو الخلايا المتخصصة في نقل المعلومات من جزء إلى آخر في الحيوان ووصل هذا المفهوم قمته كميزة عظمى من وجهة النظر التطورية لدى الحيوانات ذات الجهاز العصبي المركزي، إذ مكن هذا الجهاز الحيوان من الاستفادة من مدى أوسع بكثير من ذي قبل من المعلومات عن بيئته مما زاد من فرصته في التنافس مع الكائنات الأخرى.

وإذا كانت "الأميبا" تقف عند إحدى نهايتي مدى الوعي ففي الطرف المقابل يقف الإنسان، إذ يتجسد فيه آخر ما وصل إليه الوعي، فقد تمكن من إقامة اللغة بل وتغيير عمليات الانتخاب الطبيعي.

ومن المتوقع في المستقبل القريب أنه ستسمح هندسة الوراثة بإيجاد سلالات ليست قاصرة على الإنسان ويمكن إدخالها في بناء الآلات، فمن المتوقع أن تكون هذه الجوانب خاضعة تماماً لسيطرة النشاط المادي للمخ، ومن وجهة النظر

الجسمانية يبدو أن الوعي هو القدرة على كف كل أوجه نشاط اللحاء فيما عدا المتعلق بناحية معينة وهذه الناحية هي ما يمكن أن نسميه بسلسلة أو قطار الأفكار.

وفي تلك الحالة فإن كل المنبهات الآتية من الخارج ستقل شدتها أو قد يكون ذلك الجانب هو حدثاً معيناً خارج الجسم، وفي تلك الحالة فإن كل الإشارات الآتية من الخارج ستنخفض فيما عدا المتعلقة بذلك الحدث، وهكذا يبدو أن الوعي هو عبارة عن مصباح كشاف يضيء ذلك الموضع في اللحاء المنشغل بنشاط هام ذي قيمة للبقاء على قيد الحياة.

فعندما ينشط الوعي ينطفئ المصباح الكشاف ويسيطر النوع على الحيوان، وعندما يضاء ذلك المصباح فإن الحيوان يستيقظ أو يحلم، ولكنه بشكل عام لن تكون لديه سوى فكرة واعية واحدة في الوقت الواحد، ولا يعني هذا أن العمليات اللاواعية ليست غير ذات أهمية ولكن نضج المعلومات المرتبط بالوعي يبدو أنه عملية متعاقبة فلا يمكن متابعة سوى نشاط واحد في الوقت الواحد.

إلا أنّه يحدث أحياناً أن تكون العمليات أو الإشارات اللاواعية في خارج الجسم أو داخله قوية لدرجة تجعلها غير خاضعة لمفتاح التحكم في شدة الوعي، وبالتالي تندفع إلى الوعي، ويتضمن عمل مفتاح الوعي في التكوين الشبكي للخلايا العصبية في الدماغ أكثر من مسألة مجرد الفتح والقفل، فقد وجد أن هذه الشبكة من الخلايا هي في الواقع أداة اتخاذ القرارات في المخ، حيث إنها تختبر كافة المعلومات الحسية الداخلة إلى المخ كما أن لها سلطاناً كبيراً على كافة مراكز الانفعال والحركة فيه.

وللتكوين الشبكي هذا بنية خاصة تمكنه من تحقيق ذلك، فكل خلية عصبية فيه تتصل بكل الخلايا الأخرى بحيث تكون قرصاً رفيعاً عبر ساق المخ وتتصل ببعضها بطريقة تكاد تكون عشوائية، وهي مرتبة فوق بعضها مكونة البنية العمودية لساق المخ.

إن هذه الطريقة في بناء النماذج لشبكات الأعصاب تمكننا من أن نرى إذا ما كانت تعمل بالطريقة المتوقعة لأجزاء من المخ، وهي الخطوة الأعلى عن طريق التحليل السليم لكيفية قيام المخ بعمله.

هل سنتمكن من تجميع كافة هذا النماذج لشبكات الأعصاب بحيث تعطينا وصفاً للمخ يُمكننا من التنبؤ تماماً بكافة أوجه السلوك؟ فإذا أمكننا ذلك عندئذ لن يكون من الممكن وجود عقل مستقل، وهنا تقف المادية لتعلن الفوز لها على العقل المستقل عن الجسم، إن المشكلة التي نواجهها هي من الصعوبة بحيث إنها جعلت الكثير من العلماء يتنازلون ويقبلون فكرة أنه سيستحيل إيجاد وصف علمي كامل للسلوك. إن تكوين أبنية غير طبيعية "مادية" من مجموعة من الكميات الطبيعية، وهذه الأبنية هي مجموعات العلاقات بين تلك الكليات أو الوحدات، والكميات التي سوف نتناولها هي كميات النشاط، وبعبارة أدق مستويات الإطلاق لمختلف الخلايا العصبية في المخ، وهذه المجموعة من العلاقات بين تلك النشاطات، إنها مدخل مناسب لمجموعة الحالات العقلية المرتبطة بمخ معين، وهذه المجموعات من العلاقات يجب أن تتعدل بشكل ما لتضع في اعتبارها الذاكرة قبل أن تصبح نافعة فعلاً، ونحن نستطيع أن نعتبر العقل مجموعة من العلاقات الفعالة بين نشاط المخ في الوقت الحالي والنشاط الذي حدث في الماضي.

إن هذا الوصف للعقل من الوجهة النفسية مقبول بدرجة لا بأس بها، إذاً مع نمو الطفل وخبراته بالتغيرات التي تزداد دوماً مع محيطه يستطيع تدريجياً أن يمد خبراته السابقة لتتصل تلك التي تتعلق بها تعلقاً وثيقاً فينمو عقله تدريجياً مع نمو مجموعة خبراته، وبازدياد النمو الحالي في مجموعة خبراته الجديدة فإنه يستطيع بعقله أن يفهم أو يربط بينها وبين خبراته الماضية، وهذه النظرية المقارنة للعقل لا تزال في مرحلتها الوصفية، إذ لا يوجد دليل على وجود مركز للوعي بالذات؟

والشيء المحتمل أن هذا النشاط يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالطبيعة المتلاحمة للاتصال بين النظام الشبكي واللحاء، فعندما يصل هنا البناء الكلي إلى درجة كافية من التعقيد عندئذ فقط يمكن للوعي أن ينشأ ويكون تفسيره وفقا لتلك الرؤية أمراً طبيعياً تماما؟ إذ يزداد مستوى الوعي بازدياد تعقيد الجهاز العصبي، ويبدو أن هناك علاقة مرتبطة بانتقال المعلومات بين نصفي اللحاء.

إن النظام الشبكي في علاقته الصاعدة والنازلة باللحاء يرتبط ارتباطاً وثيقاً ويسهم إسهاماً فعالاً في معظم فئات النشاط العصبي الراقي، ولسوف تزداد بلا شك على مر السنين المقبلة تطبيقات ذلك الفهم المتزايد بانتظام للسيطرة على مستويات الوعي والإدراك، ولكن النتيجة الأهم ستكون النمو في إدراك ما يعنيه ذلك المادي بنفس القدر الذي تخضع به الانفعالات والأحاسيس له.

ولسوف ينشر بالتأكيد ذلك الفهم لطبيعية الوعي بازدياد التحكم في مستوياته. ويجب علينا أن نفهم بوضوح ما هو الشيء الذي يدور الجدل بشأنه خاصة وأن له مثل تلك الأهمية، فحرية الإرادة هي أساس تصور الإنسان لنفسه وهي تحدد بدرجة كبيرة مؤسسات المجتمع، فهي أساس الفكر فيما بعد الطبيعة والدين والأخلاق والتشريع، ولم تمنح الكثير من حضارات الماضي الإنسان الكثير من حرية الإرادة.

إن الاعتقاد بأن الأحداث العقلية تنتمي إلى نظام مختلف من الطبيعية يرتبط بطريقة غامضة من خلال الجهاز العصبي بأحداث في المخ يطرح السؤال عن دور الإرادة الحرة في الاختيار، إن ديكارت انتهى بأبحاثه بثنائية العقل والمادة، وهو الطريق الذي بدأه أفلاطون، في حين نجد أن المادية شاعت في القرن التاسع عشر واعتبر النشاط العقلي عديم القوة، كل ما يفعله هو أن يعكس العلميات الأساسية في العالم المادي وما حدث إحياء شكل من أشكال الاستقلال للنشاط العقلي، فعلماء وظائف أعضاء جسم الإنسان اعتبروا المخ يكشف التأثيرات العقلية ويظهرها وبالتالي يقولون: إن سلوك كل إنسان هو من حيث المبدأ قابل للتنبؤ تماماً.

إن الازدياد الهائل في الفهم والتحكم في النشاطات الإنسانية يبين أنه حتى إذا وجدت حرية الإرادة فلن تكون قادرة على الوقوف في وجه التحكم الآلي في المخ، ولقد ثبت هذا على وجه الخصوص في حالة الحيوان وكذلك لدى الإنسان، وبالتالي الاختيار بين التصرفات، نصل إليه عن طريق عدم التحدد في النشاط العصبي الذي يحدث نتيجة الانطلاق العشوائي للخلايا العصبية، ولكن الأمر لن يكون كذلك عندما يصبح القرار واضحاً من زاوية تقدير النتائج سواء تم اتخاذه عن وعي أو عن غير وعي، إن الانطلاق التلقائي العشوائي للخلايا العصبية يحدث في مخ كل شخص بلا انقطاع، فإذا كان النشاط العصبي العشوائي هاماً فلن يكون من الممكن أن نقدم تفسيراً حتمياً كاملاً للسلوك الإنساني وإنما نستطيع تقديم تفسير احتمالي.

الشخصية فاعلية النفس والجسد

إن مفهوم الشخصية هو بناء علمي لتوضيح الواقع النفسي للفرد وتحديد مناهج دراسة الشخصية، إذ يشكل فهم الإنسان وعلاج مشكلاته اتجاهاً خاصاً في علم النفس، ولما كان الإنسان غير مدرك لكثير من دوافعه ورغباته اللاشعورية ويفشل في تذكر خبراته أو في التعبير عنها بصورة مباشرة نتيجة دفاعاته ومقاوماته اللاشعورية كان لابد من دراسة أساليب متعددة لسبر أغوار الشخصية والكشف عن خصائصها.

فالشخصية عالم داخلي نفسي يتكون بحسب تاريخ الفرد بممارسة بعض الوظائف والآليات الأساسية بالنسبة له، ويعتبر مفهوم الشخصية من أكثر المفاهيم تعقداً فهو يشمل كافة الصفات والخصائص الجسمية والعقلية والوجدانية في تفاعلها وتكاملها مع العالم.

الشخصية استعداد يحدد استجابة الفرد لمختلف المثيرات التي تحيط به، وإن أساليب التكيف تؤكد التوافق الفاعل مع البيئة. يحدد "بيرت" الشخصية بأنها النظام الكامل بين النزعات الجسمية والنفسية الثابتة نسبياً والتي تميز فرداً معيناً والتي تقرر الأساليب المميزة لتكيفه مع بيئته المادية والاجتماعية.

إن مفهوم الشخصية في عالم النفس هو بناء هدفه تحليل وتحديد عناصر الشخصية وتوضيح الحقيقة النفسية للفرد بحسب الارتباط بمدارس ومواقف العلماء الذين يدرس كل واحد منهم الشخصية بمنظوره الخاص، لقد بدت الشخصية لفلاسفة اليونان القدامى كقيمة بصورتين مختلفتين.

أولاً- التعارض بين العقل والأهواء.

ثانياً- التعارض بين الطبيعة والعرف.

ويعتبر العقل قيمة لأنه يُمكّن الإنسان أن يسمو بنفسه على أهوائه وشهواته وعلى الطبيعة الحيوانية، ولم ينظر فلاسفة اليونان إلى النفس بوصفها كياناً مستقلاً عن الجسد، وقد ميز أرسطو جوانب مختلفة من النفس فكانت هناك:

1- النفس العاقلة، تشتمل على ملكتي الإرادة والتفكير.

2- النفس النباتية، تحكم العمليات اللاإرادية للجسم.

3- النفس الحاسمة، يرجع إليها الإحساس والإدراك والتصور والوجدان والرغبة.

وعند أفلاطون فإن عمل العقل ينحصر في كبح قوة الشهوة والطموح، وهذا يعني تحقيق الخلق الكامل لإخضاع الهوى للقانون الأخلاقي وسيطرة الروح على الجسم وكان هناك رأي آخر لسقراط والسفسطائيين حيث إنهم كشفوا عن التعارض ما بين الإنسان بطبيعته الأصلية الفطرية والإنسان كما شكله المجتمع.

أما فلاسفة المدرسة الكلبية، فقد أولوا الاهتمام للنزعة الفردية وتجاهل قيود العرف. وفي العصور الوسطى يمكن رؤية الشخص في دوره بين شخصية الناسك الذي يبحث عن خلاص روحه بالعبادة والمغفرة وبين الذين يعملون في المجتمع للتوفيق بين مطلب النظرية الدينية وواقع الحياة.

أما في عصر النهضة فأصبح التمجيد للقوة والدهاء، لقد نظر عصر النهضة إلى الشخصية على أنها صورة مطلقة لتحقيق الذات وعلى أنها قيمة في ذاتها وكانوا يرون أن أي تفسير منهجي للشخصية سيحد من حرية الإرادة، ومنذ نهاية القرن السادس عشر تزايد الاهتمام بالشخصية وبدأ الاتجاه نحو الوصف المنهجي للدوافع الإنسانية، وخلال القرن الثامن عشر ظهرت الأشكال المختلفة للنظرية الأخلاقية وبدت نظريات اللذة والألم والأهواء بالنسبة إليهم تعبيراً عن ثراء الشخصية الإنسانية، في حين سعت نظريات اللذة والألم إلى طبيعة إنسانية موحدة، بمعنى إنها هي بعينها، فيختلف الناس تبعاً لأثر الارتباطات، ويذهب أصحاب المدرسة الحدسية على اختلاف الناس تبعاً لقوة دوافعهم واتجاهاتهم، وفي القرن التاسع عشر بدأ موضوع الفرد يقترب من موضوع التطور وبدت الطبيعة الحيوانية في الإنسان التي ينبغي صقلها.

الشخصية والحياة الاجتماعية:

إن المقدمات التي يبني عليها المنهج الجدلي للشخصية تحليله، هي مبادئ الحركة المستمرة والتغير وإن التحليل المادي الجدلي للحياة الاجتماعية وتطور المجتمع وتطور الإنسان بوصفه عضواً فعالاً في المجتمع يمكننا من التعرف على حتمية تكون الفرد ككائن اجتماعي، وبالتالي كشف القوانين الموضوعية التي تحكم هذه العملية والتي تشكل النشاط النفسي وبناء الشخصيّة.

إن البيئة الاجتماعية تستثير من خلال التفاعل الاجتماعي رد فعل خاص في الفرد المدرك الذي يقوم بدوره اعتماداً على خصائصه الذاتية الجسدية والنفسية برفض الإشارات أو تقبلها وتمثلها، وبهذا ينمي أو يبقي على سمات شخصية يعبر عنها في شكل معين من السلوك الاجتماعي، ونتيجة لذلك فإن عملية الشعور الإنساني هذه تكون مقصورة على المعرفة التي تعتبر نشاطاً يعيد به الشخص تنظيم سلوكه أو حياته.

ومعنى ذلك أن مرجع السلوك يكون في استجابة الفرد لتنبيهات معينة تستقبل من العالم الخارجي أو للدوافع والغرائز التي تحددها الطبيعة الحيوية للإنسان، فالنشاط النفسي ليس نتيجة عمليات حيوية عضوية تحدث بفعل التأثير الآلي للبيئة الخارجية، ولكنه وحدة عضوية للأحوال الداخلية والمؤثرات الخارجية الاجتماعية، فهو نشاط المخ الإنساني وفي نفس الوقت انعكاس أو إدراك للعالم كواقع موضوعي، أي أنه نتاج جانبين يمثلان الارتباط بين النشاط النفسي والمخ ونشاطه الذي يعكس العالم الموضوعي.

ولهذا فإن ظروف الحياة المادية وأشكال العلاقات الاجتماعية تؤثر تأثيراً حاسماً في نفسية الناس وسلوكهم الاجتماعي، أي أن تغيرات البنى النفسية والأفعال والسلوك محددة بتغيرات في بنية النظام الاجتماعي

الطب النفسي الجسمي:

يؤثر المعنوي في المادي ويؤثر الجسم في الفكر؛ تلك معرفة قديمة قدم العالم ولكن بعض علماء الأعصاب والأطباء النفسيين والمحللين منحوها نغمة جديدة بحيث إن الآلام العصابية يمكن أن تكون مبرحة كالآلام الجسدية.

في هذا الطب ثمة سيد عظيم، الدماغ عضو كغيره من الأعضاء لكنه يخلق المعنوي وكل ما له علاقة به، علاوة على ذلك هناك الجملة العصبية شاغلة الفكر التي تربط بين الدماغ والأعضاء والأنسجة وكأنها نسيج هائل.

لماذا يمكن للسبب النفسي أن يخلق اضطرابات جسمية مميتة في بعض الأحيان؟

لماذا يمكن لعقد نفسية قديمة أن تؤول إلى القرحة ومرض المعدة أو إلى التهاب الكلية؟

لماذا بوسع قوة فكرة من الأفكار أن تجعل بعض الظاهرات الجسدية تبدو كفقاعات الحروق والندبات؟

هل ينبغي لعلم النفس أن يحل محل سرير العمليات الجراحية؟

يتحدث الناس عن ظاهرات الإيحاء والتنويم والأمراض الوهمية واللاشعور ولكن فحص هذه الظاهرات يتم غالباً دون أن يعرف بعضهم أنها متجسدة، بل إنها تتصف أيضاً بالصفة العضوية مثلما يتصف بها السير الوظائفي للكبد.

إن المريض موجود إنساني ذو تاريخ طويل وحياة تجري وراءه، في ماضيه ثمة الآلاف من الحالات الجسمية والنفسية الشعورية واللاشعورية، هناك وراثته التي تحدده بطريقة ما، ومزاجه وتربيته وبيئته الاجتماعية وعمله ونجاحاته وإخفاقاته. لقد كان له في طفولته ومراهقته وتكيفه وعدم تكيفه وجنسيته في ماضي الشخص؛ مجموعة واسعة من الظروف تتلاقى في اللحظة التي يقول فيها الشخص: إنني مريض. والمطلوب هنا:

- أن يكشف عن أعراض المرض.

- أن تجري محاولة توضيح السبب.

- أن يطبق العلاج الملائم.

ذلك إن الموجود الإنساني منقسم غالباً إلى سلسلة من الأجزاء المنفصلة، وعندئذٍ يُفحص أحد هذه الأجزاء دون القيام بأي محاولة لتوضيح علاقاتها مع بقية العضوية وعلى الرغم من النتائج المذهلة ثمة العديد من الأمراض التي تبقى طلاسم، ويعلم العصابيون عن ذلك، فهناك اتجاه غالب للتصريح ليس لديك شيء لا آفة ولا اضطرابات واقعية إذاً لست بمريض، أو أن تحليلاً نفسياً صحيحاً كان من المحتمل أن يقال مثلاً: "قرحتك عصبية إذاً لتهتم بأعصابك" ولكن ما معنى هذا وما الآلية؟ هذه الطريقة في التصرف لا تمنع النمو المخيف نمو ضروب العصاب والأمراض الأخرى الجسمية أو النفسية.

ما هو الطب النفسي الجسمي "سيكوسوماتي"؟

الطب النفسي الجسمي يشير إلى أنه طب يهتم في وقت واحد بالفكر "النفس والجسم" الطب الذي لا يفصل بينهما أبداً. ينظر الطب النفسي الجسمي إلى الموجود الحي لا على أنه مجموع الأجزاء وإنما بوصفه كلاً لا يتجزأ، فالعضوية متضامنة بفعل التشعبات العصبية بإفرازات الغدد الصم. فكل أجهزة الجسم تجتمع من أجل السير الوظائفي الإجمالي للآلة الإنسانية. وبعبارة أخرى: ثمة صراعات وجدانية قد تقود إلى الوسواس أو إلى الفكرة الثابتة بل وقد تقود كذلك إلى القُرْحَة والتهاب الكليتين.

هدف الطب النفسي الجسمي إذاً دراسة الإنسان السليم أو المريض بوصفه كّلاً ودراسة العلاقات الوثيقة بين الحياة النفسية والجسمية.

العلاقة بين الجهاز العصبي والنطق "اللغة":

يعتبر المخ أساس العمليات المعرفية، وكل العمليات النفسية الأخرى، والسلوك من قبيل التخاطب مع الآخرين، أو الإدراك أو التذكر أو التفكير، يتم كله من خلال

الوظيفة المركبة مكتملة التنظيم التي يقوم بها إثنا عشر بليوناً من الخلايا العصبية التي تشكل في مجموعها ما يسمى المخ البشري.

تعد مشكلة العلاقة بين العقل والجسم واحدة من أصعب المشكلات العلمية التي يلتقي فيها العلم المعرفي بالعلم العصبي. فعلى مدى تاريخ العلم كانت هناك مجموعة من المناهج المختلفة للربط بين المعرفة ونشاط المخ.

أكد بعض العلماء أن العمليات المعرفية والمخية عمليات متوازية ومستقلة، واعتقد آخرون بأن هذه العمليات المعرفية والعصبية شيء واحد.

قد تكون التغيرات في الجهاز الصوتي، وفي التحريك العصبي للسان، وفي السيطرة على التنفس، كلها ضرورية لظهور الكلام، ولكنها ليست كافية. حتى نصنع أصوات الكلام يجب أن نزامن بدقة بين إنتاج الأصوات وحركات النطق مثل اللسان والشفتين. وحتى نتكلم فعلياً يجب أن نصل إلى تكوينات المخ التي تحكم فهم العالم ومعرفته، والتي تحدد الأشياء التي نريد أن نتحدث عنها، وأن نربط ذلك كله معاً فإنه يتطلب برمجة معقدة، ولذلك نحتاج إلى مخ، أو إلى نصف مخ، نحن نستخدم نحو مائة عضلة عندما نتكلم وننتج فونيمات "أصوات أساسية" بمعدل من عشرة إلى خمسة عشر في الثانية، ونظراً إلى تنوع الأصوات التي نجمعها معاً عندما نتكلم، فمن غير المحتمل أن يحدث ذلك من دون شيء من التدخل - على الأقل- من لحاء المخ، ذلك السطح المجعد من المادة الرمادية الأحدث تطوراً.

إن تعريف اللغة، قد يكون غير متفق عليه. فالبعض يعرفها على أنها مجموعة من الرموز الاصطلاحية وأنها وسيلة من وسائل الاتصال. والكلمات تشير إلى أشياء محددة أو أفكار. وأن ترتيب هذه الكلمات يشير إلى معنى معين، والتغيير في ترتيب الكلمات تلك يشير إلى تغير في المعنى. فالكلمات تتكون من فونيمات "Phonemes" وهي تشير إلى الأصوات الأساسية ومنها اشتق المصطلح فونولوجي "Phonological" خاص بعلم الأصوات الكلامية. والفونيمات تجمع مع بعضها لتكون مورفيمات وهي أصغر وحدة معنى في الكلام.

ينقسم المخ البشري إلى نصفين أو شقين: النصف الأيمن، والنصف الأيسر، وكان من المعتقد أن هذين النصفين متماثلان أحدهما صورة طبق الأصل من الآخر، غير أن البحوث التشريحية كشفت عن بعض الفروق الجوهرية بين النصفين، تبدأ مع الميلاد. وأحد هذه الفروق هو أن منطقة الفص الصدغي منطقة هامة في السلوك اللغوي، وهي أكبر من الشق الأيسر منها في الشق الأيمن. هذا التباين "أو عدم التناظر" التركيبي مهم للانتظام الوظيفي في السلوك اللغوي المعروف بالسيادة المخية، أي أن أحد النصفين أكثر أهمية من الآخر. وبالتالي فإن من المسلمات الأساسية في التنظيم الدماغي حدوث نوع من عدم التناظر الوظيفي، فإذا كان الشق الأيسر يحتوي مناطق اللغة فإن بعض الوظائف البصرية والموسيقية تقع تحت سيطرة الشق المقابل، أي الشق الأيمن. ويكون عدم التناظر أوضح في اللغة من الوظائف البصرية. وقد أشار "بروكا" إلى عدم التناظر الوظيفي في شقي المخ، بالنسبة للغة، وافترض بناءً على ذلك أن تمركز اللغة في أحد شقي المخ فطري في الأساس، وخصوصاً بالنسبة للجنس البشري. وعليه فإن التسليم بنظرية التنظيم الدماغي للغة في علم النفس العصبي قد استمد من خلال وجود بناء تشريحي غير متناظر. وعلى ذلك افترض أن عدم التناظر الدماغي يؤدي إلى عدم تناظر وظيفي. وقد ساعدت الدراسات الخاصة بعلم الأجسام الحية وتركيبها، والدراسات التي أجريت على حديثي الولادة هذه الأفكار. وأوضحت الدراسات "العضوية الكهربية" ودراسات التعرف على الأصوات البشرية أنه بعد الولادة مباشرة يكون الشق الأيسر أكثر حساسية للمعلومات اللغوية من الشق الأيمن. ويرى بعض الباحثين أن نوع الاضطراب اللغوي الذي يظهر لدى المفحوصين الذين أتقنوا لغة أو أكثر يتميز ببؤرة محددة عضوياً.

تنزيل صورة تشير إلى نصفي الدماغ:

- **دراسة الأصوات**

يشتمل علم الأصوات على جانبين: الأول علم طبيعة الأصوات "Phonetics" ويسميه بعض علماء اللغة علم الأصوات اللغوية. وهو العلم الذي يعتني بأصوات

الكلام الخام كوحدات صوتية مجردة منعزلة عن السياق الصوتي الذي ترد فيه. فيقوم بدراسة الجهاز النطقي عند الإنسان ويسجل الحركات العضوية التي يقوم بها هذا الجهاز أثناء النطق، وكذلك الآثار السمعية المصاحبة لهذه الحركات. ويرى بعض الباحثين أن علم طبيعة الأصوات هو البحث "الفيزيائي - الفيزيولوجي" للجانب المادي من أصوات اللغة دون ربطها بوظيفتها اللغوية. الثاني علم وظيفة الأصوات "Phonology"، ويسميه بعض علماء اللغة الأصوات التشكيلي، وهو يعنى بالأصوات اللغوية من ناحية وظيفتها في البنية اللغوية، ويوضح ما يربط بينها من علاقات، وما يفرق بينها من قيم أخلاقية. وهو كما يقول "Martinet" دراسة العناصر الصوتية للغة ما. وتصنيف هذه الأصوات تبعاً لوظيفتها. ويحاول المهتمون بهذا العلم إعطاء تمثيل تجريدي للنظام الصوتي، تفسر كيف تضاف الأصوات لبعضها، وكيف تتغير، وكيف تحذف من تكوين الكلمات والجمل. وعلى هذا يمكن تمثيل أصوات الكلام في مستويين:

- أولهما مستوى فونيمي يحدد الملامح أو الخصائص النطقية، والطبيعية "الفيزيقية"، والسمعية المطلوبة لنطق الأصوات.
- وثانيهما المستوى الصوتي الأكثر تجريداً، ويعنى بالتشكيل والتركيب الأفقي والرأسي للصوت في لغة بشرية بعينها، أو في اللغات البشرية بصفة عامة. ويمكن تمييز ثلاثة جوانب لأصوات اللغة تتوجه إليها جهود الباحثين هي:

أ- إصدار الأصوات وما تقوم به أعضاء النطق من حركات لإنتاج الأصوات.

ب- الجانب الفيزيائي. أي انتقال هذه الأصوات في الهواء ويتمثل في الموجات الصوتية التي تنتشر في الهواء نتيجة ما تقوم به أعضاء النطق من حركات ما يسمى بالموجات الصوتية.

ج- جانب استقبال الأصوات، ويمتد هذا الجانب من اللحظة التي تستقبل فيها طبلة الأذن تلك الأصوات والذبذبات التي تحدثها في الأجزاء المختلفة إلى أن تنتقل عن طريق الأعصاب إلى المخ.

يهتم علماء النفس بجانبين رئيسين من الأصوات والنطق بالكلمات. الأول هو إدراك الكلام وكيف يمكن تحويل الأصوات الخامة "الفونيمات" المتتابعة إلى كلمات لها معنى، ومن هنا تبرز أهمية الإشارات الصوتية المصاحبة للكلام باعتبارها أساليب تعبيرية مفيدة، وهناك ثلاثة جوانب غير لفظية تميز معاني الكلام المنطوق وهي:

- إيقاع النطق وسرعته.
- طول الموجة أو التردد.
- الشدة أو السعة.

ومن شأن الإشارات الصوتية المصاحبة للنطق أو طريقة التعبير الصوتي التي تظهر في الإيقاع والتأكيد بالنطق، أن تحقق عدة وظائف:

1- تساعد على عمل وصلات لفظية للأبنية اللغوية.
2- تكمل معاني الجمل الغامضة أو تؤكد معاني معينة.
3- تنقل اتجاهات المتحدث.

الجانب الثاني يهتم فيه علماء النفس بالاضطرابات التي تلحق بالكلام المنطوق سواء كان ناتجاً من أسباب أو عوامل عضوية، أو أسباب وظيفية. ويكون الاهتمام في هذه الحالة موجهاً إلى تشخيص ومعرفة مصدر الاضطراب أو العيب، ثم وصف الأعراض وتصنيفها ليس هذا فحسب بل يساهمون في علاج وتقويم هذه العيوب.

كيف تصدر الأصوات؟

تحدث الأصوات اللغوية من خلال هواء الزفير الذي تدفعه الرئتان بتأثير الحجاب الحاجز الذي يضغط على القفص الصدري أثناء التنفس، ويمضي خلال ممرات مغلقة ضيقة تتكون من الحنجرة ثم التجويف الحلقي، ثم يتجه إلى الفم، فتنتج الأصوات الفمية، وعلى ذلك فإن حدوث الصوت اللغوي يجب أن تتوافر فيه ثلاثة عوامل هي:

- وجود تيار هواء.

- وجود ممر مغلق.

- وجود اعتراض لتيار الهواء في نقاط محددة مختلفة في الجهاز النطقي.

والجهاز النطقي عند الإنسان في استطاعته أن ينتج عدداً كبيراً من الأصوات، ولكن اللغة الطبيعية لا تستعمل إلا عدداً محدوداً من هذه الأصوات التي تتحقق في شكل سلاسل كلامية. فالوحدات الصوتية في كل لغات العالم لا يزيد عددها عن ثمانين، ولكن اللغات لا تستعين إلا بنصف هذا العدد أو دونه.

● إنتاج اللغة: نعني بإنتاج اللغة القدرة على التعبير أو تقديم منتج لغوي يتفق والقواعد العامة لإنتاج اللغة. وبمعنى آخر إنتاج اللغة منطوقة أو مكتوبة، سواء كانت تلقائية أو كاستجابة لأسئلة وتعليمات، تكمن أهمية دراسة إنتاج اللغة في أننا لا نستطيع أن نحفظ كل جمل اللغة ونخزنها في الذاكرة كما نفعل مع المفردات، ويمكن تفسير الانتقال من الشفرة العقلية إلى الحركات العضلية في الكلام من خلال نظرية "فرض الأمر الحالي"، ومؤداه أن الوحدات الصوتية تتطابق مع العضلات الحركية، ونؤكد هنا وجود مستويين لدراسة إنتاج اللغة، المستوى الأول دراسة إصدار الأصوات، والثاني أكثر تعقيداً من سابقه وهو إنتاج الكلمات والجمل والمقاطع.

● كيف يتم تخطيط وتنفيذ الكلام؟

- تخطيط الحديث "الموضوع".

- التخطيط للجملة "كيف نرغب في نقل الرسالة".

- التخطيط للمكونات "الترتيب الصحيح للشكل العام للجملة".

- البرمجة الصوتية "يشمل تمثيلاً للمقاطع الصوتية الفعلية والنبرات والتنغيم".

- النطق المفصل "تنفيذ مضمون البرنامج النطقي".

اللغة كموضوع للدراسة والبحث يمكن أن تنقسم إلى ثلاثة أقسام رئيسية هي:

- البناء أو القواعد الخاصة باللغة.
- الوظيفة أو الكيفية التي تحقق بها الجمل التواصل الذي وضعت من أجله.
- العملية وتعني وصف الأدوات العقلية والمواد والإجراءات التي تستخدم في إنتاج الجمل وفهمها.

ومن المعروف أن اللغة كسلوك معقد تتميز بأنها محكومة بقواعد محددة، ومجالها يتدرج من الخصائص الفيزيقية المتصلة بالسمع إلى الجوانب النفسية الاجتماعية للتفاعل بين الأفراد، وتحاول الدراسة النفسية للغة كنظام أن تستكشف العوامل النفسية، المعرفية والإدراكية، المتضمنة في ارتقاء واستخدام اللغة. يتجلى اهتمام علماء اللغة بإنتاج وفهم اللغة في تركيزهم على القدرة الإبداعية في استخدام اللغة، عَرّف "ابن جنّي" اللغة بأنها أصوات يعبر بها كل قوم عن أغراضهم"، حيث إن الأغراض هي المعاني والدلالات التي يراد نقلها من المتكلم إلى المستمع باستخدام الأصوات المنطوقة "أو المكتوبة"، أي أننا هنا بصدد جانبين، أحدهما مادي مسموع أو مرئي، والآخر إدراكي معنوي. وكلا الجانبين يؤثر في الآخر ويتأثر به. الفهم له معنيان شائعان، فهو يشير بمعناه الضيق إلى العمليات العقلية التي يتمكن من خلالها المستمعون من تمييز الأصوات التي ينطقها المتكلم، ويستخدمونها في صياغة تفسير لما يعتقدون أن المتكلم يريد نقله إليهم. وبمعنى أكثر بساطة، أنه عملية اشتقاق المعاني من الأصوات. وعلى الرغم من أن الفهم يشمل التفسير والتوظيف والذاكرة اللغوية، إلا أنه يبدأ بأصوات الكلام، فالمتكلمون يحركون شفاههم وألسنتهم، والأحبال الصوتية، ويرتبط بالعمليات الإدراكية ارتقاء الفهم والاستيعاب، ولكن الفهم ينفرد بأنه عملية تركيبية منظمة تتكامل فيها الخبرة في شكل وحدات مركبة ذات معنى يمكن توظيفها بطريقة رمزية. والفهم عملية معرفية تشمل تحصيل المفاهيم وهي تمثل في حد ذاتها تجريدات من الأشياء المدركة. ومعنى هذا أن الإدراك مرتبط بالمنبهات في العالم الخارجي، أما الفهم فهو مرتبط

بالعمليات المعرفية التي تتجرد فيها المفاهيم من سياقاتها المختلفة وتنتظم في تراكيب موحدة. وبالتالي نجد أنفسنا أمام خيارات ثلاثة:

- أن الإدراك والفهم مترادفان وليس هناك ما يدعو للتمييز بينهما.
- أن الإدراك عملية عامة ينضوي تحتها الفهم.
- أن الفهم هو العملية النهائية التي تبدأ بالإدراك وتنتهي بالفهم أو الاستيعاب.

● علاقة اللغة بعلم النفس:

تعد اللغة أرقى ما لدى الإنسان من مصادر القوة والتفرد. ومن المتفق عليه أن الإنسان وحده - دون غيره من المملكة الحيوانية- هو الذي يستخدم الأصوات المنطوقة في نظام محدد لتحقيق الاتصال بأنباء جنسه، ولعل المقصود هنا أن الإنسان وحده القادر على ترجمة أفكاره ومشاعره إلى ألفاظ وعبارات مفهومة لدى أبناء مجتمعه، أن لغة البشر من أعقد مظاهر السلوك، ومع ذلك نجد أن كل طفل في أي مكان وفي أي مجتمع، قادر على اكتساب اللغة التي يتحدث بها مجتمعه بيسر وسهولة وفي فترة وجيزة، بل أنه ليس هناك طفل لا يكتسب لغة مجتمعة، من هنا فقد عمد بعض الباحثين إلى وضع عدد من الخصائص التي تميز اللغة الإنسانية من غيرها، ومنها:

- تتسع لغة الإنسان للتعبير عن تجاربه وخبراته ومعارفه.
- اللغة العربية رموز عرفية "اصطلاحية" غير مباشرة.
- لدى الإنسان وعي بالعلامات التي يستخدمها قصداً على أنها وسائل لتحقيق الأغراض.
- يستخدم الإنسان اللغة في التعبير عن الأشياء العيانية، كما يستخدمها في التعبير عن الأشياء المجردة.
- يستخدم الإنسان اللغة في التعبير عن أشياء أو أحداث بعيدة عن المتكلم زماناً ومكاناً.

- يعمم الإنسان الألفاظ التي يستخدمها في الإشارة إلى أشياء متشابهة.

- لغة الإنسان محكومة بقواعد يفرضها عليه المجتمع الذي ينتمي إليه.

- لغة الإنسان مركبة، تتألف من وحدات، ومن قواعد لتأليف الوحدات "حروف - كلمات - جمل..."

- يستطيع الإنسان أن يستبدل كلمة بكلمة في منطوق معين إذا تغير الموقف.

- تتنوع لغة الإنسان بتنوع الجماعات التي تستخدمها بفعل عاملي الزمان والمكان.

- يكتسب الإنسان لغته من المجتمع الذي يعيش فيه.

من هنا تعتبر اللغة أساس الحضارة البشرية، وتمثل الوسيلة الرئيسة التي تتواصل بها الأجيال، وعن طريقها تنتقل الخبرات والمعارف والمنجزات الحضارية بمختلف صورها، وعن طريقها لا ينقطع الإنسان عن الحياة بموته، ذلك أن اللغة تعينه على الامتداد تاريخياً ليسهم في تشكيل فكر وثقافة وحياة الأجيال التالية. ولما كان للغة كل هذه الأهمية فقد مثلت منذ عصور بالغة القدم محوراً لاهتمام الفلاسفة وعلماء الخطابة، واللغويين سواء من حيث بناؤها أو وظيفتها.

إن عالم النفس يتعامل مع اللغة باعتبارها سلوكاً يمكن إخضاعه للدراسة، باستخدام المناهج والأساليب السيكولوجية المختلفة، فهو يهتم بالإدراك، وكيف يختلف الناس في إدراكهم للكلمات أو في تحديد ملامحها الدلالية، وكيفية اكتساب اللغة وتعلمها، ويضم مجال الدراسات النفسية للغة، كيفية تحويل المتحدث للاستجابة إلى رموز لغوية، وهي عملية عقلية تتم عند الإنسان وينتج منها إصدار الجهاز الصوتي للغة، وعندما تصل اللغة إلى المستقبل يقوم بفك هذه الرموز اللغوية في العقل إلى المعنى المقصود وهي عملية عقلية أخرى تدخل في إطار علم النفس، أما تلك الرموز الصوتية التي تنتقل من المتحدث عبر الهواء إلى المستقبل فهي مجال البحث في علم اللغة، والنتيجة علم النفس اللغوي. إن تفرد علم النفس اللغوي ينبع من فهمه للواقع السيكولوجي للغة كظاهرة معقدة، لقد أصبح بفضل علم النفس

اللغوي، أن نفهم أن اللغة عملية سيكولوجية مرتبطة بالمعرفة العامة ارتباطاً تاماً. وأنها - أي اللغة- نتاج عمليات سيكولوجية خاصة بالفرد "مثل دور الخبرة السابقة في فهم اللغة". وقد حاول "هاليداي" تقديم أهم وظائف اللغة وهي:

- الوظيفة النفعية "الوسيلة": فاللغة تسمح لمستخدميها منذ طفولتهم المبكرة أن يشبعوا حاجتهم وأن يعبروا عن رغباتهم، وما يريدون الحصول عليه من البيئة المحيطة. وهذه الوظيفة هي التي يطلق عليها وظيفة "أنا أريد".
- الوظيفة التنظيمية: يستطيع الفرد من خلال اللغة أن يتحكم في سلوك الآخرين وهي تعرف باسم وظيفة "افعل كذا... ولا تفعل كذا" كنوع من الطلب أو الأمر لتنفيذ المطالب أو النهي عن أداء بعض الأفعال، بمعنى آخر أن اللغة لها وظيفة الفعل، أو التوجيه العملي المباشر.
- الوظيفة التفاعلية: تستخدم اللغة للتفاعل مع الآخرين في العالم الاجتماعي "وهي وظيفة أنا وأنت" وتبرز أهمية هذه الوظيفة باعتبار أن الإنسان كائن اجتماعي لا يستطيع الفكاك من أسر جماعته فنحن نستخدم اللغة ونتبادلها في المناسبات الاجتماعية المختلفة، ونستخدمها في إظهار الاحترام والتأدب مع الآخرين.
- الوظيفة الشخصية: من خلال اللغة يستطيع الفرد - طفلاً أو راشداً- أن يعبر عن رؤيته، ومشاعره واتجاهاته نحو موضوعات كثيرة وبالتالي فهو يستطيع من خلال استخدامه اللغة أن يثبت هويته وكيانه الشخصي، ويقدم أفكاره للآخرين. لذا يصر العقليون من أصحاب الفلسفة والمنطق على أن الوظيفة الرئيسة للغة هي نقل الخبرة الإنسانية، والتعبير عن الفكر واكتساب المعرفة. وعلى هذا فاللغة ضرورة حتمية لتقدم الثقافة والعلم. ويحلل "غيفونز" هذه الوظيفة العقلية التي تؤديها اللغة وهي:

  أ- وسيلة للتفاهم.

  ب- أداة صناعية تساعد على التفكير.

  جـ- أداة لتسجيل الأفكار والرجوع إليها.

- الوظيفة الاستكشافية: بعد أن يبدأ الفرد في تمييز ذاته عن البيئة المحيطة به، يستخدم اللغة لاستكشاف وفهم هذه البيئة. وهي التي يمكن أن نطلق عليها الوظيفة الاستفهامية، بمعنى أنه يسأل عن الجوانب التي لا يعرفها في البيئة، حتى يستكمل النقص في معلوماته.
- الوظيفة التخيلية: تسمح اللغة للفرد بالهروب من الواقع عن طريق وسيلة من صنعه هو، وتتمثل فيما ينتجه من أشعار في قوالب لغوية، تعكس انفعالاته وتجاربه وأحاسيسه، كما يستخدمها الإنسان للترويح، أو لشحذ الهمة والتغلب على صعوبة العمل وإضفاء روح الجماعة، كما هو الحال في الأغاني والأهازيج التي يرددها الأفراد في الأعمال الجماعية أو عند التنزه.
- الوظيفة الإخبارية "الإعلامية" : من خلال اللغة يستطيع الفرد أن ينقل معلومات جديدة ومتنوعة إلى أقرانه، بل ينقل المعلومات والخبرات إلى الأجيال المتعاقبة، وإلى أجزاء متفرقة من الكرة الأرضية خصوصاً بعد الثورة التكنولوجية الهائلة. ويمكن أن تمتد هذه الوظيفة لتصبح وظيفة تأثيرية، إقناعية، وهو ما يهم بعض المهتمين بالإعلام والعلاقات العامة لحث الجمهور على الإقبال على سلعة معينة، أو العدول عن نمط سلوكي غير محبذ اجتماعياً، ويستخدم في ذلك الألفاظ المحملة انفعالياً ووجدانياً.
- الوظيفة الرمزية: يرى البعض أن ألفاظ اللغة تمثل رموزاً تشير إلى الموجودات في العالم الخارجي. وبالتالي فإن اللغة تخدم كوظيفة رمزية.

وبرغم ما تقدم فإن هناك من الباحثين من يقصر وظيفة اللغة الأساسية على التواصل أو التخاطب. يميز "جاكبسون" بين أربع وظائف تؤديها اللغة وهي، الوظيفة التعبيرية أو الانفعالية، الوظيفة الندائية، الوظيفة المرجعية، وظيفة إقامة اتصال. وإذا سلمنا أن وظيفة اللغة الأساسية هي التواصل فإن التركيز في هذا النشاط التواصلي يكون على ثلاثة عناصر أساسية:

- متحدث أو مرسل.
- مستمع أو مستقبل.

- نظام إرشادي أو لغة مشتركة يتكلمها المرسل والمستقبل.

والتواصل من خلال اللغة يحدث من خلال نشاطين رئيسين هما، الكلام والاستماع. هذان النشاطان لهما أهمية بالغة لدى عالم النفس، باعتبارهما أنشطة عقلية تحمل في ثناياها هاديات تعكس طبيعة العقل البشري.

فعند الكلام يضع المتحدثون الأفكار في كلمات، قد يتحدثون عن إدراكاتهم، أو مشاعرهم، أو مقاصدهم التي يريدون نقلها إلى الآخرين. وفي الاستماع يقومون بتحويل الكلمات إلى أفكار، ويحاولون إعادة صياغة أو تركيب الإدراكات والمشاعر والمقاصد أو البيانات التي يريدون فهمها أو استيعابها. فالكلام والاستماع ينبغي أن يكشفا عن شيء هام، عن العقل وكيف يتعامل مع الإدراكات، والمشاعر، والمقاصد. وهناك ثلاثة جوانب غير لفظية تميز معاني الكلام المنطوق:

- إيقاع النطق أو سرعته.
- طول الموجة أو التردد.
- الشدة أو السعة.

ومن شأن الإشارات الصوتية المصاحبة للنطق أو طريقة التعبير الصوتي التي تتبدى في الإيقاع والتأكيد بالنطق أن:

- تساعد على عمل وصلات لفظية للأبنية اللغوية.
- تكمل معاني الجمل الغامضة أو تؤكد معاني معينة.
- تنقل اتجاهات المتحدث.

● العلاقة بين اللغة والتفكير

انتهى "Watson" إلى أن التفكير هو اللغة، وبناء على ذلك فإن التفكير عبارة عن تناول الكلمات في الذهن، أو أن التفكير عبارة عن عادات حركية في الحنجرة. أو هو حديث داخلي يظهر في الحركات قبل الصوتية لأعضاء الكلام، أي أن التفكير كلام ضمني. وهناك وجهة نظر أخرى عند "Sechenov" تقول: "عندما يفكر الطفل

فهو يتكلم في الوقت نفسه"، ومعنى هذا أن نظرة علماء النفس الروس للمشكلة مؤداها أن اللغة والتفكير مرتبطان تماماً بالطفولة. ولكن في الرشد يتحرر الشخص من استجابات الكلام الصريحة والضمنية، ويقوم "Piaget" أن الارتقاء المعرفي يحدث أولاً ثم يتبعه الارتقاء اللغوي، أو أنه ينعكس - أي التفكير- على لغة الطفل. ونمو التفكير من خلال تفاعل الطفل مع الأشياء والناس في بيئته. وهناك باحثون يرون أن اللغة والفكر ينبعان من أصول مختلفة، فهناك ما يمكن أن نطلق التفكير قبل اللغوي، والكلام السابق على التفكير اللذين يندمجان عند وصول الطفل للمرحلة قبل الإجرائية. وبرغم ذلك فإن اندماج التفكير والكلام ليس كاملاً، حيث تستمر درجة من استقلال بعض جوانب اللغة والتفكير. وتتلخص الحقائق الأساسية للتفكير واللغة في ما يلي:

- للتفكير والكلام في تطورهما أصول مختلفة.
- يمكن أن نحدد مرحلة لما قبل النشاط العقلي في النمو الكلامي للطفل، ومرحلة لما قبل اللغة في نمو تفكيره.
- يسير نمو الكلام والتفكير - حتى فترة معينة- في خطوط مختلفة دون ارتباط أحدهما بالآخر.
- عند نقطة معينة تتلاقى هذه الخطوط، وبعدها يصير التفكير كلامياً والكلام عقلياً.

ويمكن أن نتصور، من الناحية التخطيطية، التفكير والكلام كدائرتين متداخلتين، لينتجا ما يسمى التفكير الكلامي، ويرى البعض أن هناك توازياً بين التفكير واللغة. ولا ينبغي أن تؤخذ العلاقة بينهما على أنها علاقة سببية. فقد تصاغ اللغة أو تشكل من خلال الظروف البيئية، والتنظيم الاجتماعي، وأساليب التفكير السائدة، وهذا يمنع اللغة من التأثير في التفكير، كما أن هناك عدة أنواع من التفكير بعضها يبدو مرتبطاً باللغة، والبعض الآخر يبدو أقل ارتباطاً بها. وما نقصده هنا بالتفكير هو:

- الأفكار سواء كانت صوراً ذهنية أو أفكاراً مجردة.
- الاتجاهات العامة للتفكير، وطرائق التفكير وأساليبه.

وهذان المحوران هما اللذان يتبدى من خلالهما بشكل واضح العلاقة بين التفكير واللغة، فألفاظ اللغة تعبر عن الأفكار المناظرة لها في عقل الإنسان وتدل عليها. وقد عبر عن هذا المعنى "دي سوسير" عندما عرف اللغة بأنها "مجموعة من العلامات تعبر عن الأفكار" غير أن التفكير لا يكون تفكيراً إلا إذا مارس العقل وظيفته الأساسية، وهي الربط بين عدة أفكار، إما لتكوين فكرة موحدة عن شيء لعدة صور ذهنية، وإما لتكوين فكرة مجردة عن شيء من مجموعة من الأفكار المتماثلة أو المتشابهة في صفة أو أكثر، وإما لتكوين اتجاه عام في التفكير يسود أغلب موضوعات الفكر. "كالاتجاه الاستقرائي أو الاتجاه الاستدلالي بوجه عام".

واللغة ترتبط بالتفكير من هاتين الزاويتين، زاوية الأفكار، وزاوية الاتجاهات الفكرية. فالأفكار يتم التعبير عنها بالألفاظ والسياقات التي ترد في تلك الألفاظ، كما يتم التعبير عن الاتجاهات الفكرية بالتعبيرات اللغوية المختلفة.

وينبثق من هذا الاتجاه - بصفة عامة- ثلاثة اتجاهات فرعية:

- الاتجاه الفرعي الأول: يرى أصحابه تغليب جانب التفكير في تأثيره على اللغة، "Brunot" يرى أن التفكير سابق على اللغة التي ينحصر دورها في التعبير عنه بالذات، حيث يناسب كل حدث فكري حدثاً لغوياً. ولما كانت اللغات تتشكل في جزء منها بواسطة الأفكار، والقدرات المؤثرة، والعوامل الاجتماعية التي يمتلكها الأفراد فإن لها ملامح مشتركة أو عموميات، وحيث إن الناس يحتاجون إلى الإشارة للأشياء فإن كل اللغات تتأثر وتتشكل إلى حد ما بالخصائص العارضة للتفكير والتكنولوجيا والثقافة.
- الاتجاه الفرعي الثاني: اللغة لا توجد في فراغ. إنها تخدم أنساقاً أخرى في العقل البشري وتتأثر بها، ولأنها تستخدم لنقل الأفكار فينبغي أن يعكس بناؤها ووظيفتها هذه الأفكار. ولأنها تستخدم في التواصل داخل أنساق اجتماعية وثقافية معقدة فإن وظيفتها وبناءها يتأثران بهذه القوى أيضاً. وبالتالي فإنه بمجرد أن نتعلم كيفية استخدام اللغة فإنها تصبح قوة في حد ذاتها فتساعدهم على التفكير. إن النسق اللغوي ليس أداة لإعادة إنتاج

الأفكار المنطوقة، وإنما هو المُشكّل للأفكار، وهو المبرمج والموجه للنشاط العقلي للفرد، ولتحليل الانطباعات، وصياغة وحدات التفكير. هذه الصياغة للأفكار ليست عملية مستقلة، وإنما هي جزء من النحو، وتختلف من لغة إلى لغة أخرى.

- الاتجاه الفرعي الثالث: هو اتجاه توفيقي، يقدم حلاً وسطياً لقضية علاقة اللغة بالتفكير، ويتحاشى الانتقادات التي توجه إلى المناحي والاتجاهات الأخرى. ويرى مؤيدوه أن العلاقة بين اللغة والتفكير علاقة دينامية متبادلة من حيث التأثير والتأثر، فكل منهما يؤثر في الآخر، ويتأثر. فنحن لا نستطيع أن نتكلم بما لا نقدر أن نفكر فيه، ولا نستطيع أن نفكر بعيداً عن قدرتنا اللغوية. وهذا الاتجاه الأكثر شيوعاً وقبولاً لدى المعاصرين.

● **مستويات الكلام:**

قدم "جوس" دراسة في تقسيم الكلام إلى مستوياته الرسمية المختلفة، سواء أكان شفهياً أم كتابياً.

1- **المستوى الخطابي:** وهو الأسلوب الذي يستخدم في مخاطبة جمهور كبير لا تربطه بالمتكلم روابط صداقة أو معرفة حميمة، والذي ينتقي كلماته بعناية كبيرة، وتستخدم فيه أنواع معينة من الوسائل التعبيرية كالأشكال البلاغية المختلفة، كالأبحاث التي تلقى في المؤتمرات العلمية، والمحاضرات، والمقالات في المجلات العلمية والتي تخلو جميعها من أي تعابير انفعالية أو شخصية، والتي يكون فيها التركيز على موضوع محدد وإيفائه حقه من الشرح والتحليل والنقاش.

2- **المستوى الرسمي:** وهو شبيه بالأسلوب السابق، إلا أنه أقل جموداً وحياداً. ويستخدم في المحاضرات والمقالات والصحف.

3- **المستوى الاستشاري:** وهو الأسلوب المستخدم في الحوارات الجدية بين الناس والتي تجري اختيار عباراته بشيء من العناية، كالمعاملات التجارية، وحوار المحامي مع موكله، أو الطبيب مع مريضه.

4- المستوى العادي: وهو الأسلوب المستخدم بين زملاء المهنة والمعارف وبعض الأصدقاء، والذي لا يجري التقيد فيه كثيراً بالنسبة لاستخدام العبارات أو المفردات المختارة، بل يجري الكلام على سجيته.

5- المستوى الودي الحميم: وهو الأسلوب المستخدم عادة بين أفراد الأسرة الواحدة وبين الأصدقاء الحميمين والأحباب، والذي تسقط فيه عادة جميع التحفظات، بل تستخدم فيه العبارات التي تعبر عن الانفعالات الخاصة دون أي قيود تقريباً.

- **مكونات الحدث التواصلي**

- نوع الحدث: أهو حوار، أم محاضرة، أم قصة، أم نكتة...الخ.
- موضوع الحدث: أهو الطقس، أم الصناعة، أم المعتقد، أم أي من الموضوعات المختلفة.
- وظيفة الحدث: وهذا يشمل الغرض من الحديث بكليته، والوظائف المختلفة لأجزائه من الأقوال المختلفة التي تصدر عن المتحدثين.
- المناسبة أو الموقف: وتشمل المكان والزمان، من وقت ويوم وشهر وسنة وموسم، كما تشمل تفاصيل المكان من حجم وأثاث وما إلى ذلك.
- المشاركون في الحدث: بما في ذلك أعمال المشاركين وأجناسهم ذكوراً كانوا أم إناثاً، أم خليطاً من الاثنين، وانتماءاتهم العرقية، وأوضاعهم الاجتماعية، وعلاقاتهم بعضهم ببعض...الخ.
- شكل أو صياغة الرسالة اللغوية: ويشمل هذا الكلام المحكي أو المكتوب، كما يشمل الأشكال اللغوية وغير اللغوية، واللغة أو اللغات التي يتم التحدث بها، وكذلك اللهجات المختلفة إن وجدت.
- محتوى الرسالة اللغوية: ويشمل هذا المعاني، أو الأحاسيس، أو الأفكار التي تقوم الرسالة بنقلها.

- تسلسل الكلام: أو الأقوال المختلفة، بما في ذلك كيفية أخذ المتكلمين أدوارهم في الكلام، ومقاطعة أحدهم الآخر وما إلى ذلك.
- قواعد التفاعل اللغوي: وتشمل هذه الأصول الاجتماعية التي ينبغي مراعاتها أثناء الكلام، والتي تختلف باختلاف المتكلمين، أعمارهم، أجناسهم، علاقاتهم...الخ.
- المفاهيم التي على أساسها يتم تفسير الأقوال: ويشمل هذا المفاهيم والمعتقدات والأمور الحضارية الأخرى المشتركة بين أفراد مجتمع معين، والتي تُعين أحد أولئك الأفراد على تأويل وفهم ما يقوله الفرد أو الأفراد الآخرون بالشكل السليم.

إن قضية المكون الأول، أن تكون فلسفة وظيفية تواصلية إنسانية، فبادئ ذي بدء، لا بد لأي طريقة من أن تهتدي بمجمل الفكر الإنساني وتطوره. فالعالم اليوم يعيش عصر المعلومات، وبرامج الاتصال عبر الأقمار الصناعية، والحديث المباشر. لذلك لا بد للبرامج ومحتواها وأساليب تعلمها وتعليمها من أن تصب في إطار فلسفة وظيفية تواصلية إنسانية.

كيف نقرأ الحلم:

الحلم ظاهرة تدل على ما للدماغ من قدرات خلاقة كالتخيل والتصوير والتصور، ليست الأحلام ناشئة من كبت للغرائز أو شعور بالذنب والندم. فكثيراً ما تكون الأحلام ساحة اللعب واللهو والحرية، فينسج الدماغ قصصاً مذهلة بأحداثها وصورها، فيها المعقول وفيها غير ذلك، ومنها ذات مغزى ومنها لا معنى له، ومنها ما يُضحك أو يُرعب، ومنها ما يُنبه إلى أمر سيحدث.

لا نفهم عالم الأحلام الذي منه جاءت بعض الأعمال الأدبية والعلمية والفنية، إنما نعلم أنه لا بد من عملية الحلم ليبقى الدماغ سليماً، ويندر نوم بلا أحلام، لكن لا تذكر منها إلا ما جاء قبل اليقظة بقليل. ونعلم أن نوماً بلا أحلام هو نوم عقيم. وتدل التجارب أن نوماً قليلاً ينفع شرط أن تكثر فيه الأحلام. تدل التجارب على أن

أشخاصاً حرموا من الأحلام يعانون اضطرابات عصبية، وينفعلون بسرعة، ويصلون إلى حال من الهوس.

أدرك علماء النفس والمختبرات أن الحلم وسيلة لدراسة الشخصية. الحلم ظاهرة تعطي الفرصة والوسيلة لاستقصاء التراكيب والعمليات الذهنية. ذلك أن الحلم يكشف نواحي كثيرة من عالم الذهن، استطاع العلماء التعرف إلى قليل من كيان الشخصية المتأقلمة للتقلبات في الحياة، وتعرفوا إلى قليل من عمليات الذاكرة والإدراك، وتفاعل المعقول مع العاطفة، والعلاقة المعتمدة بين الوظائف الجسدية والذهنية.

من يريد أن يفهم الصفات الجوهرية والطاقات الكامنة لنمو الدماغ البشري عليه أن يدرس البحوث العلمية لظاهرة الأحلام، فلا عجب إذا انصبت على دراسة الأحلام، علوم النفس والفيزيولوجية العصبية والكيمياء الحياتية وعلوم الإنسان والتربية، وما زال للأدباء والفلاسفة والأديان آراء في الأحلام.

يبدأ البحث في الأحلام بفرويد الذي أرسى قواعد علم النفس الشاملة للأحلام وطور النهج للتأويل، وله حتى اليوم مكانة مرموقة ولو أن نظريته افتقدت البرهان العلمي.

الأحلام ضرورة للراحة الجسدية والعقلية، كلما قبلت الأحلام، حتى أحلام اليقظة، وأدركت أبعادها شعرت بالراحة نفسياً وبدنياً.

نسمي أحلام اليقظة "الأماني" لأنها تخيلات تأتي كتوفيق أو مقاومة أو مساومة بين واقع لا يرضيك، ومثالية لا تستطيعها نتيجة خوف أو عجز عن تحقيق ما تريد.

ما تزال الأحلام تثير اهتمامنا أو تذهلنا، لا نستطيع توقعها، لا متى تحدث ولا متى ستكون مواضيعها، ولو أن الحالم هو مخترع الحلم إلا أنه غير واع، خالق من حيث لا يدري، قادر على اختبار الموضوع ولا يستطيع استعادته إرادياً. بمأ أن الحلم يتملص من الضبط الواعي ويحدث من غير تقديم معلومات منا، يصعب على البعض التسليم بأن الحلم ينبع منا. لكن الحلم مثله مثل أي حادث أو تجربة نمر فيها، ينحصر في خزانة الماضي من ذكريات وخبرات.

• ما يجعل الحلم مثيراً

العنصر الأبرز في الحلم شعورنا الشخصي بأن حدث الحلم واقع، فحين نستيقظ ندرك أن الحلم هو صور سباتية، اليقظة تجعله حلماً أو غير واقع. ومن هنا معنى الكلمة "Dreams" الشبح أو الخداع، كثير من الناس يذهلون بالأحلام لأنهم يكسبون معناها في الحياة اليقظة، ربما الأحلام شهادة على حقائق آنية حياتية أو الأحلام جهد لتقبل الماضي أو تعبير عن آمال ومخاوف بالنسبة للمستقبل، تفسير الأحلام يمهد للتبصر في أمور خارجة عن وعينا وغير متوفرة لدينا خلال يقظتنا. هذا ما يظنه كثيرون أما غيرهم فيرى بأن الأحلام من سقط التفكير فلا يجب إهمالها، تترك الأحلام انطباعاً راسخاً حين تأخذ أحداثها مجرى مذهلاً وحين تتداخل عواطفنا فيها بقوة، وتشركنا الأحلام في مغامرات تتقلب أحداثها بسرعة، ولربما رافقتها لذة قوية وشعور بالسعادة، وربما يحمل الحلم تهديداً يوقظنا خوفاً من منامنا، فنكون في حال من القلق الشديد وبكل ما نشعر به من أعراض الإرهاق أو الهياج الجسدي والنفسي.

تذهلنا الأحلام حين يكون محتواها وسيرها خارجين عن مجرى حياتنا الواعية، نرى أشخاصاً وأشياءَ ما واجهناها أبداً، نخاطب أناساً لم نرهم من سنين، نجد أنفسنا في أماكن غريبة، نتجول من غير حدود للزمن أو للفضاء، نتصرف بأساليب غريبة عن طبيعتنا الواعية، حين ندعو ما في الأحلام متبذلاً فإننا نشير إلى أمور تنحرف عن تجاربنا وخبراتنا وتصرفاتنا خلال يقظتنا. تشعر أنك تطير أو تخترق الجدران أو أنك خرجت من بدنك لتكون شبحاً أو روحاً بلا جسد.

هكذا تذهلنا الأحلام بصورها وغرابتها وأشخاصها، فتشغفنا وتشغلنا، ولا سيما حين نظن أن لها معنى أو رسالة أو رموز لحدث فيصبح للحلم وظائف من شفاء وإنذار ورجاء وخوف وترقب! مهما نَعْزُ للأحلام من خيال وغرائب تبقَ تجربة مستقلة عن وعينا نعرف بها وتتصل بداخلنا، فنسأل عما إذا كان الحلم استمراراً لليقظة، إنما بلا أثر للعالم الخارجي! لا ريب أن أحداث الحلم تعطينا وجوداً ثانياً فيه من الواقع ما لليقظة من واقع.

• **الحلم عالمنا الخاص الفريد**

بينما يظن الحالم أنه واع وهو حقاً نائم بحجة القياسات الفيزيولوجية للضغط والنبض والتنفس والموجات الكهربائية في الدماغ وارتخاء العضلات الكبيرة. نوع الحلم يؤثر في كيفية أن نستيقظ كأن ننهض واعين لما حولنا أو غافلين عنه، لا ريب في أن أحداث الكابوس ستظهر بعد أن ننهض من النوم. نوع الحلم لا يؤثر في قدرة التذكر فحسب بل في رواية التفاصيل، متى حصل الحلم "في أي مرحلة"، ظروف اليقظة ونوعية النوم كلها تقرر قدرة الاستعادة. كما ويضاف إلى ذلك مزاج الحالم ودوافعه، الموقف الإيجابي من الأحلام والتخيلات، واليقين بأن الحلم يضفي معنى للحياة كلها تشجع على استعادة الأحلام. تنطبع الأحلام في الذاكرة وكأي تجربة أو حدث نمر فيه، يواجه الحالم عالماً يثير التأملات ويطلق العواطف، لا ينبغي النظر إلى الحلم على أنه مجرد سلسلة من الصور، ذلك أن الحلم يشمل كل حواسنا كما في اليقظة، بينما تهيمن الصور على عالم الأحلام الخيالي، إلا أن الكلام والإصغاء واللمس والشم والتذوق ترافقها وإن ندر ذلك.

• **ما هو الحلم؟**

حاولت الحضارات معالجة الأحلام بالجواب على أسئلة أهمها، من أين تأتي الأحلام؟ ما هي مصادرها وينابيعها؟ ما معناها؟ هل من وظيفة لها؟ كان من قال أن الأحلام من قوى خارقة "آلهة، جن، أرواح" وهناك من أنكر ذلك وقال أنها من الحواس. استمر هذا الحوار، فقال علماء النفس أن الأحلام عملية نفسية وليست من الآليات العصبية في الدماغ واستدلوا بظواهر الحاسة السادسة وأحلام اليقظة، أن خليط العواطف في الأحلام هو عواطف اليقظة، يظهر الفرح، الخوف، الغضب وغيرها في نصف الأحلام، والبقية تحتوي نوعاً واحداً من العاطفة أو لا تحتوي أي عاطفة. لكن العواطف غير ضرورية ليشعر الإنسان أنه يحلم، كما أن الفكر ليس ضرية لازمة للحلم. يخلق الحلم أحداثاً مروعة تشبه أحداث اليقظة وإن اختلفت في الإخراج والتمثيل، الأشخاص والأماكن والخبرات كلها أمور مألوفة، يشارك الحالم

في أحداثها. الغريب أن الغرابة في الأحلام قليلة، ضد ما يظنه كثيرون، لكن الأحداث الغريبة والخيالية موجودة، ثم إن الأحداث في الأحلام مستمدة من خبرات اليقظة، أحلام الأطفال متطورة بتطور ملكاتهم المعرفية من لغة ومنطق وذكاء وتخيل. حلم الأطفال يتلاءم مع نموهم وتوسع خبراتهم. أحلام الرجال والنساء متشابهة وإن اختلفت في أمور كتفضيل الرجال التفاعل مع رجال، وأحلامهم مليئة بالمواجهة وإن كانت عواطفهم إيجابية، ليس من الغريب أن تتشابه أحلام الرجال والنساء إذ إنّ خبرات اليقظة تتشابه أكثر مما تختلف.

ربما أهم فوائد الأحلام في كونها مسرحاً دائماً ننطلق فيه من غير ضغوط المجتمع وأحداثه، بعيدين عن النقد والتدخل من غيرنا. المهم أن الدماغ نشط في الحلم مما يكفل استمرار النشاط الذهني. هكذا ربما تساعد الأحلام أصحاب الخلق والإبداع في حل معضلات أعياهم حلّها، فيدخل الحلم ويفك الغلق، فتبدو الأعمال الفكرية أو الفنية العظيمة، مهما يكن من أمر فإن التقدير الواعي للمجاز وإدراك أبعاده قدرتان تسهلان النضج النفسي وتوسع الملكات الذهنية، كلما كان الذهن مشغولاً بالتفكير والتقويم يكون في مستوى عالٍ من الحياة والعمل. مما يبعث على الارتياح أن تقدم الذهن النفسي، أي الوعي المدرك لحال الإنسان وتقدم التبصر يزيد من قدرة مرضى الاضطرابات العصبية على تفهم أعراضهم فيحسنون عندئذ معالجتها واحتوائها.

إن الحلم شكل من أشكال التأمل الإبداعي والخلاق، الحلم عملية تحويل ما يشغل الإنسان ويهمه إلى صور وقصص. الحلم على أنه مجموعة صور وقصص من عمل الخلايا والكيماويات العصبية في الدماغ، بينت ما في الأحلام من تشبيهات رمزية ومجازية.

• تعريف الحلم

عرف أحد علماء النفس التجريبي "هول" الحلم أنه سلسلة من الصور، الحلم مسلسل من صور منظورة خلال النوم، فيه مشهد أو أكثر، وأشخاص وتفاعلات

متعلقة بالحالم، يشبه الحلم الفلم السينمائي، يكون صاحب الحلم ممثلاً ومشاهداً متفرجاً في آن واحد. لكن للحلم قدرة على خلق مذهل، إذ يختلط الحاضر بالماضي ويقلب ذكريات الأحداث مازجاً إياها بصورة جديدة وخيالية وغير واقعية، الحس البصري أقوى الحواس وأقل منه السمع ويندر اللمس والشم والتذوق.

الحلم ظاهرة يومية يصعب تعريفها على أسس المحتوى والنوعية، لأن هناك ظواهر تشبه اليقظة إنما تقع خارج النوم تسمى التمني "أحلام اليقظة" ظاهرة تشبه الحلم، حين يأخذ الخيال إلى أفكار خارجة عن عملنا وحواسنا. هي ما نسميه الأوهام أو الأماني.

الحلم عملية بيولوجية تتطلب وجود الوعي ومحركها اللاوعي، وإن كان الاعتقاد أنه بعد تسعين دقيقة من النوم، يستيقظ دماغ المرء، إذ يبدأ جذع الدماغ إطلاقاً اعتباطياً لسلسلة من النبضات الفوضوية والخيالية من معنى، كما يبدأ إطلاق أمواج الكيماويات التي تنساب إلى الدماغ الأمامي حيث تقوم المادة الرمادية بتنظيم هذا الهجوم العصبي. خلال ذلك يكون النائم شاهداً عاجزاً على ما يشاهد من أحداث، هو يحلم، الأحلام تخلق عالماً نختبره بحواسنا ونصبغه بأفكارنا وعواطفنا. تتخلل الأحلام النوم كله، إلا أنها تكثر عند الفجر وقبل اليقظة.

● منْ أين تأتي الأحلام؟

نجد بين النظريات العلمية والفلسفية أو التراثية، مما في أساطير الشعوب وتقاليدهم، وهكذا كثرت الآراء مثل الحلم مرآة الروح، الحلم من الدوافع الباطنية اللاواعية، لكن اليوم يقول علماء الكيمياء الحياتية وعلماء الفيزيولوجية العصبية وعلماء النفس التجريبي أن الأحلام تنشأ من نشاط الخلايا العصبية في جذع الدماغ الذي يرسل النبضات والهرمونات العصبية إلى أعلى المراكز في الدماغ، حيث تصاغ أحداث الحلم من ذكريات جديدة وقديمة. المهم أن أساس الحلم هنا آليات عصبية وهرمونات فاعلة في الدماغ. الحلم صاحب الوصل إذ يصل بين

أحداث وذكريات، المهم مهما يكن الوصل عشوائياً إلا أن هناك عملية الجمع بين ذكريات وصور وأحداث، تصل القريب بالبعيد، الغريب بالمألوف، المعقول باللامعقول. قدرة الوصل معناها أن الآليات العصبية في مناطق مختلفة من الدماغ متصلة ومنسوجة في شبكة واسعة تطال البصر والتفكر والتخيل خلال الحلم. الدراسات المختلفة تشير إلى أن عمليات التقرير والحساب والتخطيط مركزة في وسط المخ أما أطرافه ففيها الذكريات. ربما كانت الشبكة العصبية للأحلام دائرة في الأطراف متجنبة المراكز الوسط. مما يفسر كثرة الصور وقلة التخطيط في الحلم، أو كثرة الأفكار العامة وقلة التركيز والتنفيذ.

القراءة والكتابة والحساب لا تظهر إلا نادراً في الأحلام، أما السير والتحدث للأصدقاء، والنشاط الجنسي كلها تغلب على أحداث وصور الأحلام. الحلم طريق إلى تهدئة العواطف المتأججة وتخفيف مخزون الطاقة ليرتاح الإنسان وينسجم مع ذاته، كبحر هائج تهدأ رياحه ويسكن موجه. طريق إلى حال من التوازن. وهكذا لا يظن الخبراء أن الوصلات خبط عشواء بل هادفة لخلق الاسترخاء والتخلص من عبء ما، والإنسان في نهاره يجمع أحمالاً وضغوطاً.

التفكر جزء لا يتجزأ من الحلم، ولو أن الحلم مجرد من ظواهر الحواس، التفكر موجود لأن الحالم لا يشارك فقط في أحداث الحلم فحسب بل يتفاعل ويتجاوب معها، وله ردة فعل واضحة، الحالم لا يشارك فقط في أحداث الحلم بل يتبصر فيها، يقوم بافتراضات معلومة وتذكره بأشياء كثيرة. لم يعتبر العلماء تفكر الأحلام مهماً بقدر أهمية ما للحالم من قدرات ترجمة عمليات نفسية باطنية إلى خبرات حسية وأحداث ينتج عنها خلق عالم فيه تصورات وتخيلات رمزية لأفكار الحالم. التفكر في الحلم عملية خلق لا ينبغي خلطها مع أفكار الحالم حيث يتذكر الحلم حين يبلغ الحالم عن حلمه تدخل عناصر إضافية كثيرة في البلاغ مثل التعليق والتخمين والظنون التي لم تنشأ أصلاً مع الحلم، لكن هذه الإضافات تُقوم الحلم حين يكون صاحبه واعياً ومستيقظاً، بين الحلم صوراً واضحة وفيها بيان صريح.

• ما مدى استعادة الأحلام؟

الذاكرة حلقة الوصل بين الحلم واليقظة، والسبيل الوحيد لملاحظة الأحلام، لكن استعادة الحلم مرحلة إرادية وعشوائية معاً، الحلم تجربة مألوفة لكثيرين لكنها ظاهرة غير مألوفة أو نادرة لأقلية من البشر. تشير البحوث إلى أربعة عوامل في التقلبات اليومية التي يشعر بها كل منا بخصوص ما يتذكر وما لا يتذكر.

- الظروف: التي أيقظت الحالم. فالتذكر يقل بأي أمور تشتت الفكر أو تشغله، والعكس لو استيقظ الحالم في جو هادئ.
- الدوافع: يتذكر الحالم إذا كان مهتماً في الموضوع.
- وقت الحلم: أحلام الصباح أسرع للتذكر.
- شدائد الحياة: الأزمات تزيد أحياناً من التذكر، الأحلام الطويلة البراقة أقرب للاستذكار، قدرة الاستعادة أحياناً تتناسب مع قوة الحلم وما فيه من أحداث بارزة، وما يثير من اهتمام، والتنظيم الجيد والحيوية والحدة. كما أن قوة الاستعادة للحلم تتلاءم إيجابياً مع قدرة استعادة الصور والأرقام والمعاني.

تتأثر الأحلام بالشؤون الاجتماعية وما تبنيه من نقد وما تحمله من طاقات للتحسين، فالوعي الاجتماعي ليس مجرد كلام لكنه مؤثر فاعل في يقظتنا ومنامنا. كأن تحلم امرأة سوداء بثورة اجتماعية، يفسر الحلم أنه تفجر جنسي عارم بدلاً من كونه تعبيراً عن رغبة في انقلاب اجتماعي يكفل العدالة.

• هل الحلم قوة التنبؤ؟

يظن بعض الباحثين أن الحلم يتأثر بتغيرات خفية في الجسم، فيكون التغير مؤشراً لمرض أو حدث ما، مما يعني أن النوم يهيئ مناخاً ممتازاً لظهور عمليات الإدراك الأبعد من الحواس المعروفة وأن الأحلام تعالج المعلومات، كما تعالج المعلومات الدفينة، مهما يشتد خوف الإنسان أو الشعور بالخيبة والشدة فإنّه لا تحتم ظهورها في الأحلام إذ تظهر العواطف الضد فيشعر الإنسان بالانشراح

والسرور والعكس أحياناً. حين يحلم الإنسان يركز فكره على صور الحلم وأحداثه فلا يفكر بشيء آخر.

- يعتقد الخبراء أن الأحلام مؤشر للصحة والمرض الذهني، وتتبئ الأحلام بالأمراض، أن الرؤية في المنام لحيوانات مفرطة في ضخامتها تشير إلى مرض عضوي، وهكذا تكشف الأحلام عن اضطرابات عضوية كما تكشف عن علل نفسية. إنّ التفكر الذهن متفاعل مع أعضاء الجسم بقوة مما يجعل البعض يفترض أن في الأحلام احتمال ظهور رموز تشير إلى خلل في عضو قبل أن تظهر الأعراض. يعتبر بعض العلماء أن هذا الحلم من النوع البناء، لأنه يقود إلى نتيجة إيجابية، ينبه إلى خطر يدفع صاحبه إلى الإسراع لعلاجه.
- يحتوي الحلم غالباً الأحاسيس ثم الأفكار وبعدها العواطف. والأحاسيس تنقسم بحسب نوعها إلى بصرية سمعية لمسة، تذوق وأقلها الشم. أما التفكير فيكون على مستوى بسيط، ولا يوجد التفكير المنطقي والمعقد والتأملات العميقة، ولا تركيز على معضلة، تفكير متقطع يتبع الأحداث.

• بعض منافع الأحلام

يرى أدلر أن محتوى الحلم نابع من شخصية الفرد، لذلك تكشف الأحلام عن آراء وأفكار وعواطف الحالم.

كما أشارت دراسات جديدة أن الحلم وأحداثه توازي تلك في نهار سابق أو لاحق، كما اتضح أن هناك علاقة بين حلول لمشكلات في النوم. الحوار في الأحلام يُعرف الحالم إلى نفسه، يجعله يواجه ما يخشاه أو يخجل منه، البحث والحوار في الأحلام تكشف معانيها لصاحبها وتمهد للتبصر واحتوائها.

• البناء المعرفي للحلم

صمم فولكس نهجاً لتحليل محتوى الأحلام وتصنيفها للكشف عن الأفكار الدفينة في الأحلام. لقد أثبت أن هناك قواعد ثابتة تربط بين المحتوى الظاهر

للحلم والأفكار الدفينة في ذهن الحالم. يقسم الحلم إلى جمل، كل جملة تعبر عن علاقة. يوجد أربع علائق متفاعلة هي:

- التقارب: يشير إلى أن الحالم يلحظ ويلحق ويؤكد الهدف.
- التباعد: يعني التجنب أو إهمال الهدف.
- التنافر: يدل على عدوانية بين صاحب الحلم وما فيه من أشخاص أو أهداف أو هجوم أو انتقاد.
- الخلق: عندما يبتدع الحالم شيئاً أو ينجز أمراً ما.

وهناك الجمل المشاركة وتعني التوافق مع الهدف أو مساعدة الهدف لتقوية العلاقة بينهما.

نظريات الأحلام

قدمت أربع مدارس نظريات حول نشأة الأحلام، منها ركزت على أن الحلم يرجع لرغبات محرمة، فيكون الحلم تنفيساً أو تفريغاً للنزاع الباطني، أما بقية المدارس فركزت على الآليات والناقلات العصبية في الدماغ، تبقى النظريات كلها بلا برهان، لأن الحلم أمر شخصي إذ لا يستطيع العلماء معرفة الحلم إلا من رواية صاحبه، ثم أن الصعوبة كامنة في غياب مناهج تربط تفسير نشأة الحلم بالحلم نفسه.

1- المدرسة الأولى لعلم النفس: ترى أن الأحلام تنشأ من خارج الآليات العصبية المسؤولة عن الإدراك أو الحواس، رائد هذه النظرية فرويد، الحلم عنده تلبية لرغبة مكبوتة، يسعى الطفل لإشباع رغباته الغريزية المحصورة في الوظائف البدنية ومناطق اللذة وعلاقات لا يستطيع إدراكها مع عائلته. تبقى تلك الرغبات المحرمة مدفونة في ذاكرة الطفولة ولكنها مشحونة بما فيها من طاقات عاطفية أصيلة وهائلة تسعى أبداً إلى الظهور رغماً عن صاحبها، المهم الطفل يكبر وتعمل شخصيته على كبت تلك الغرائز، هنا يختلف البشر في التنفيس عن تلك الطاقات الدفينة التي لا بد وأن تظهر، فتظهر كإبداع وإنجاز وخلق في الموهوبين، أو تنقلب

عدوان يرتكب صاحبها المحرمات والجرائم، وفي بعض الناس تجد مخرجاً في الأحلام أو عوارض عصبية. الحلم إذاً مساومة بين غريزة تتدفق، وبين رفض اجتماعي لظهورها كما هي، يخف الرفض أو الكبت لها في النوم فتنطلق الرغبات الأصلية، فتكون بذلك نظرية فرويد وسيلة "للقذف" أو التخلص، كما يتخلص الجسم من الأعباء والضغوط، آليات الحلم تعمل لتمويه الرغبات فتخفي جوهرها الحق وتتستر فالأحلام تستند إلى آليات التمويه.

• كيف يتم التمويه؟

جوهر الحلم هو العمليات الكامنة الدفينة، يفصل فرويد أربع عمليات فاعلة لقلب الأفكار والرغبات والذكريات الكامنة الدفينة إلى صور ظاهرة في الحلم. هذه العمليات هي:

أ- التكثيف: عملية تحويل كلمة أو صورة ما إلى مجموعة من المعاني المعقدة، الحلم يخلط أو يختصر الماضي والحاضر.

ب- الإزاحة والتبديل: أو عملية الضد، يحار الحالم لماذا حدث بسيط يثيره ويرعبه إلى حدود الهرب والبكاء والانفجار غضباً، ذلك لأنه نقل العواطف من حادث إلى حادث غريب، إن السبب هو أن الإنسان ينقل عواطفه بخصوص رغبة أو فكرة دفينة إلى حادثة الحلم. هذا النقل نوع من التستر، الخوف أو الغضب أو الحزن الدفين ظهر تنفيساً بحجة حادثة حلم.

ج- اعتبارات التمثيل: التمثيل تصوير للحالة الذهنية التي يشعر بها رجل يحلم، إن قسماً من عمليات خلق الحلم تحويل الأفكار والرغبات الدفينة إلى صور بصرية، كأن تحلم بملك وملكة تمثيلاً لقوى الذكورة والأنوثة. يلجأ الحالم إلى الترميز ليقلب الرغبة إلى صورة مأخوذة من تراثه ومحيطه أو مجتمعه. كأن يرمز السكين إلى الأعضاء التناسلية للذكر "كذلك العصي، الأسلحة، الأفاعي، وأي شيء طويل وحاد" أما للأنثى فرموزها "الصناديق، الأفران، الغرف، البواخر، والمراكب على أنواعها".

د- المراجعة الثانوية: وهناك عملية الإسهاب والتحرير والتركيب التي نلجأ إليها حين نروي الحلم، وهذا كثيراً ما لا ينطبق الحلم بأحداثه على ما يرويه صاحبه، وهذه من مشكلات العمل في حقل الأحلام.

• نظرية يونغ في الأحلام

- يعتبر الحلم طبيعياً ويُمثل حاضراً في باطن الإنسان أو عالمه الداخلي، وللأحلام وظائف كثيرة، أهمها عملية التعويض التي تحكم العلاقة بين الوعي واللاوعي، ويرى أن النمو التدريجي للتوازن بين الوعي واللاوعي والنواحي اللاعقلانية للذات، هذا النمو ضروري للصحة الذهنية والبدنية، الأحلام وسيلة قوية تمهد للتوازن الذاتي، لأن الأحلام تبين محتوى اللاوعي وتظهره بوضوح بعد أن أهمله أو لم يقدره الوعي حق قدره أو عمل على كبت اللاوعي بشدة، يونغ يقول أن الحلم تمهيد لنضج الفرد السوي.
- الوظيفة الثانية للأحلام بحسب يونغ، تقديم نظرية أولية عن المستقبل، أن الحلم يساعد صاحبه على التطلع للمستقبل وما سيأتي به.
- الرمز عند يونغ: يقسم الرموز إلى طبقتين، رموز لا معنى لها تتغير، وهناك رموز أزلية كونية مشتركة بين كل البشر، إنها موروثة من التراث العام ودخلت اللاوعي، ويقسّم الرموز الأزلية إلى أربعة أنواع هي:

- الرمز الشخصي: أشبه بقناع نظهر به أمام الناس، نحتمي وراءه ونحقق التكيف والانسجام مع المجتمع.
- الرمز الظل: يدل على عناصر اللاوعي الدفينة التي لم تنسجم مع الوعي، الغرائز فينا التي تتحدى النور والحضارة والوعي.
- الرمز النفسي: يرمز إلى الأنوثة في ذات الرجل والذكورة في ذات المرأة إذ كل حي يحمل العنصرين معاً، الأحلام تساعد على حفظ التوازن والانسجام بين النقطتين في كل إنسان.

- الرمز الذات: يمثل طاقة الإنسان وقدراته على توحيد الذات والتسيق بين العناصر المتضاربة ليبقى وحدة كاملة فاعلة.

● ألفرد أدلر

يركز على العلاقة بين الحلم وأحداث الحياة للإنسان خلال يقظته، لذلك يجد أن الأحلام وسيلة تشخيص مفيدة للأطباء إذ منها يعلمون أنماط السلوك والمعتقدات للإنسان، ويعلمون مواقفه ونظراته للأمور، ولذلك يلجأ الطبيب إلى ترك الحرية للحالم أن يُعلق على حلمه وأن يتذكر وأن يغير ويبدل، لأن في هذه الحرية يسهل ظهور العواطف الشخصية. يستنتج أدلر:

- الحلم إخفاق في التأقلم للحياة الواقعية.
- تكثر الأحلام حيث يشتد الصراع.
- الأحلام مفيدة لكشف النزاع الباطني، فالشفاء.
- الذين يواجهون مشاكلهم في اليقظة ويحلونها صحيحاً لا يحلمون كثيراً.

● **النظرية العيادية في الأحلام:** تعتمد النظرية وسيلتين لحسم النزاع الباطني.

1- التعويض الدفاعي.
2- البناء، تحمي الحالم من عواقب النزاع.

علم النفس التجريبي درس الحلم دراسة منهجية مصممة مخبرياً لتفهم الدماغ من حيث تطور الإدراك واللغة والمنطق والذاكرة والتخيل، هدفه الأدلة والبراهين على أركان الحلم وآلية عمله، للتعرف كيف تتم الصور والمشاهدة؟ ومن أين يأتي الحوار؟ أي قسم من الأحلام يعتمد على الذكريات وأيها حديث؟ لذلك يعتمد علماء النفس التجريبي التجارب المضبوطة ليعرفوا كيف ولماذا يخترع الدماغ الأحلام؟ يربطون ما بين تطور الأحلام في محتواها من أحداث وصور وأشخاص بتطور ملكات المعرفة من ذكاء ومنطق وتخيل من الطفولة إلى الشيخوخة. تعتقد هذه المدرسة أن وراء الأحلام نشاطات عصبية.

أولاً- أرنست هارتمن: يرى أن عملية الأحلام تقوم على اتصالات عصبية واسعة، تتخطى العمل المركزي للدماغ، ترتكز عملية الأحلام إلى شبكات عميقة وبأسلوب المشاركة الذاتية. الأحلام تصل بين حدث وحدث أو صورة وصورة أو قصة وقصة. وهذه الوصلات موجهة بعواطف من يحلم، أي أن الأحلام تصوغ الهموم في صور وقصص وأحداث، أي أن الحلم أو الصورة المذهلة في الحلم تفسر مجازاً عواطف الحالم أو الهموم الشاغلة له، لعملية التحويل هذه، عمل أو وظيفة هدفها تخفيف الضغط والإثارة بتحريك عمليات متفاعلة ومحبوكة كنسج القماش، العواطف جزء من الأحلام "الفرح، الغضب، الخوف، الخجل، الشعور بالذنب، الاشمئزاز...الخ".

ثانياً- جان بياجه: نظر إلى الذكاء كمقدرة على التأقلم للمحيط، يقول أن الحلم هو استمرار رمزي للعب وأسهل طريقة نحو النضج والتكامل، حين يتم التفاعل بين عناصر التخيل وملكات المعرفة عندئذ يتحول الحلم واللعب إلى قوة المخيلة الخلاقة، قوة تنشط وتوسط تقدم الذكاء ونموه إلى مرحلة الرشد، باللعب يخلق الطفل ما يتخيل عالمه، القدرة على خلق وصلات مع أحلامنا لربما مرتبطة بقدرتنا على تنمية آفاق اللعب التي يخسر الكبار كثيراً منها ومنه "الحلم".

ثالثاً- ديفيد فولكس: يرى أن الأحلام من صنع آليات اليقظة والنمو لدى الأطفال وربط نوعية أحلامهم بمراحل نموهم ونضجهم، قدم دراسة مفصلة بيّن فيها العلاقة بين الحلم ونمو ملكات المعرفة من ذكاء ومنطق ولغة من الطفولة إلى الشيخوخة، الحلم يتعقد باكتمال تلك الملكات. يعتقد فولكس أن الحلم عمل الدماغ وأن آلياته المولدة له هي الآليات نفسها المولدة للغة الكلامية في حياتنا اليومية. ولكن أكثر الأحلام عشوائية فلا انتقاء ولا ترتيب فيها. وأن أحلام الشخص صادرة عن أفكاره وعواطفه ولا بد أن تحمل رسالة غامضة.

رابعاً- كالفن هول: يركز على محتوى الأحلام، يقسمها إلى خمسة أبواب هي "الموضع، الأشخاص، التفاعل، الأشياء، العواطف" انطلاقاً من تحليل المحتوى يطور هول النظرية، أن الأحلام في أساسها وجوهرها تكشف ذهنية الحالم وواقعه الشخصي. بالرغم من أن هول يهدف إلى زيادة المعرفة العلمية لكيفية عمل الدماغ،

إلا أن تحليل المحتوى، يقدم وسيلة للتحليل الشخصي للأحلام، مفتاح ذلك تحليل سلسلة من الأحلام، لأنه يسهل بذلك معرفة أنماط المعاني المهيمنة في الأحلام. قراءة الأحلام مثل قراءة الكتاب، حين نرتبها جميعها يظهر النظام والوحدة والانسجام بين الأحلام، كل حلم يكمل غيره من السلسلة.

• نظرية علماء الكيمياء الحيوية والعصبية

يرى هوبسون أن الدماغ يولد الأحلام، لأن الإنسان ينام حين تنشط بعض الخلايا العصبية وتفرز هرمونات عصبية تسري في شبكات معلومة. هناك أيضاً خلايا عصبية منافسة لخلايا النوم فتجعل الإنسان متيقظاً، يدأب الدماغ في خلق المعاني لأن وجوده سواء في اليقظة أو في المنام، لا معنى له إلا في خلق المعاني لما يأتيه من نبضات كهربائية، لذلك يضطر الدماغ إلى ابتكار القصص، الدماغ قَصّاص بارع، لكن من أين يضفي المعنى للنبضات، يغوص الدماغ عندئذ في ما عنده من ذكريات فيستقي منها أقربها إلى أحداث النهار السابق ومنها ما يكون قريباً من عواطف الإنسان وهمومه ومنها مشكلات يريد حلاً لها ولا يجده. قدرة الذهن على صنع الأحلام دليل على ما في الإنسان من ملكات الخلق والإبداع والابتكار. ركز هوبسون على التنشيط والتصنيع، يبدأ التنشيط بالإثارة العصبية من جذع الدماغ فتطلق بشدة النبضات العصبية العشوائية لأنها غير قادمة من الحواس. يضطرب الدماغ لأن شبكاته معتادة على انتقاء المعلومات الواردة إليها فيخزن منها ما يراه مفيداً، ولا سيما إذا كانت مرتبطة بعواطف الإنسان. عندئذ تبدأ المراكز العليا بتنظيم النبضات وإضفاء المعنى ولو أن الجو غير ملائم، لكن على الدماغ أن يفسر بما أن الإثارة العصبية والتقلبات الكيميائية تؤثر في مراكز البصر ومراكز العاطفة، إن الدماغ يخلق أو يجمع صوراً وأحداثاً تمثل العاطفة مستنداً إلى ما عنده من خزانه النهار السابق والماضي. التصنيع في جو مضطرب يُظهر الغريب والمعقول في الأحلام، يظهر السليم والمشوه نتيجة الهياج الشديد في شبكات اعتادت النظام. وهكذا يعمل الدماغ ليلاً وكأنه يلعب وينشط به الخيال، المهم أن الدماغ يعمل حراً طليقاً في جو أمين من العواقب. يقول كريك أن الحلم ينظف الدماغ من

بقايا نشاطات لا لزوم لها. أي أننا نحلم لننسى، وهكذا تكون الأحلام بلا معنى، فالإنسان يتسلم خلال النهار معلومات هائلة ترسلها الحواس الخمس إلى الدماغ، وبما أن أكثر هذه المعلومات غير مفيدة ينبغي التخلص منها وحفظ ما هو ضروري، ليخزن ويستعاد عند الحاجة، ويرى أن الانتقاء والغربلة أساس التوازن الذهني. وإلا حدث انفصام الشخصية، في حين كلمة النفس "Psyche" تعني الحياة، الروح، النفس، الذهن، المخيلة في اللغة اليونانية، أما في الأساطير فهي شخصية تجسد النفس البشرية، مصطلح يُمثل طاقة الإنسان الناشئة من غرائزه وضميره أو مُثله العليا، كأن تقول الذهن ناشئ من الدماغ. لا أرضية عصبية ولا آليات معروفة في الدماغ وراء النفس. فالدماغ مادة والذهن مجرد "غير مادي".

الفصل الخامس

الفراسه والانماط الشخصية

- الفراسة
- التعرف على سمات الشخص
- يمكن تحديد الشخصية من خلال (الحواس، شكل الوجه، اليد، الشعر)
- فراسة الخطوط والكتابة كدلالة على الشخصية
- نظريات النمط الجسدي
- الأنماط التكوينية الشكلية
- الأنماط الشخصية الحركية
- الساعة الحيوية تضبط نشاط الجسم

الفراسة:

الفراسة: وهي محاولة تفسير السلوك بناء على الملامح الظاهرية للجسم، فأبعاد الجسم وشكل الرأس ولون العينين ولون الجلد أو الشعر وكذلك خطوط الكف وتقاطيع الوجه كل هذه قد تعتبر علامات يستدل منها على كيفية تصرف الفرد أو سلوكه، وقد كانت الملامح الخارجية تتخذ مقياساً للحكم على الشخص من حيث ذكاؤه وقدرته على تكوين الأصدقاء وقوة إرادته أو ضعفها وقدرته على القيادة ومقدار ما يتصف به من شجاعة وجبن، حِلْمٍ أو اندفاع وتهور.

وقد حاول البعض أن يضع تبعاً لذلك، بعض القواعد ويقيم علاقات تساعد على الحكم على الأشخاص، من معرفة ملامح وجوههم فقالوا: إن الشخص العريض الجبهة أقرب إلى الذكاء، وإن بروز الذقن دليل على قوة الإرادة وإن شكل الحاجبين له علاقة بالتفكير وإن لمعان العينين له علاقة بالحالة العاطفية.

ومحاولة أخرى لإقامة العلاقة بين الملامح والشخصية أو السلوك عند الأفراد، هي تلك التي تقوم على أساس الشكل الهندسي للوجه فالشخص ذو الوجه المثلث يكون أقرب إلى كثرة التفكير والتأمل، أما الشخص المربع الوجه البارز الملامح فيكون أقرب إلى قوة الإرادة والعزيمة والقدرة على التنفيذ. أما الشخص المستدير الوجه فهو أقرب إلى الحيوية والمرح والنشاط.

ولم يخل العصر الحديث من محاولات لإقامة نظريات في هذا الاتجاه، ومن هذه النظريات نظرية العالم الإيطالي لومبروزو الذي كان يعتقد أن الضعف العقلي والانحرافات في السلوك والإجرام مرتبطان بالتكوين الجسمي الناقص الذي يدل على تدهور في الطبيعة البشرية، لذا كان يرى أن التشوهات الجسمية مثل عدم تماثل جانبي الوجه وصغر الرأس والتواء الأنف وعدم انتظام شكل الأذنين من الأدلة على الانحطاط في المستوى العقلي، وأنها يمكن أن تتخذ علامات مميزة للأشخاص ذوي الاستعداد الإجرامي.

ولعل أشهر الباحثين في هذا الاتجاه في العصر الحديث هو "غول" الذي نشر مجموعة من الكتب عن النواحي التشريحية للجهاز العصبي وعن العلاقة بين شكل

الجمجمة وتضاريسها وبين الصفات العقلية والخلقية للإنسان مما كان له أثر كبير في انتشار هذه الفكرة خلال القرن السابق، وكان يعتقد أن المخ هو مركز العقل وأن مناطق المخ المختلفة، هي مراكز لملكات العقل المختلفة وأنه كلما تضخمت منطقة من هذه المناطق كلما قويت الملكات المقابلة لها، وأن ذلك كله يمكن التنبؤ به أو استنتاجه من النتوءات أو الانخفاضات الموجودة بالجمجمة، إذ إن تضخم المخ في مركز معين يقابله بروز في الجزء المغطى له من الجمجمة والعكس بالعكس.

وقد بنى آراءه هذه على مقارنة عدد كبير من جماجم العباقرة ونزلاء مستشفيات الأمراض العقلية وغيرهم من الأفراد وتوصل من هذه الدراسات إلى عمل خرائط ورسوم توضيحية لمناطق المخ والملكات المقابلة لها، وبناء على هذه الخرائط بالإمكان الحكم على ملكات الشخص المختلفة كالقدرة على التخيل أو الطموح أو الشجاعة أو الذكاء أو القدرة الرياضية أو الملكة الموسيقية أو حب التملك أو القابلية للتعلم أو الاعتزاز بالنفس أو التدين، أو غير ذلك من ثلاث وثلاثين ملكة أو صفة تم إحصاؤها.

● التعرف على سمات الشخص

أولاً- يمكن تحديد شخصية أي إنسان بالتقريب من خلال فصيلة الدم

- لوحظ أن أصحاب فصيلة الدم "A" رجالاً أو نساءً يتميزون بأنهم شخصيات متوازنة، منظمة في حياتها، يغلب الجانب العقلي على العاطفة، مشاعرهم مستقرة، يحبون المغامرات، لديهم إخلاص في العواطف، يحبون الانطواء، ويشعرون بالخجل. لديهم تشاؤم مرضي يفقدهم الثقة في النفس.
- كما لوحظ أن أصحاب فصيلة الدم "B" من أهم مميزات شخصياتهم أنهم عاطفيون، أصحاب ابتكارات، ذوو ذكاء حاد، لديهم هدوء في الأعصاب، لا يمكن التنبؤ بردود أفعالهم التي تأتي مفاجئة. ومن سمات شخصياتهم أنهم فوضويون قليلاً، متمردون، يصعب انقيادهم بسهولة، لديهم ميل للوحدة، سريعو الاكتئاب إلا أن اكتئابهم مؤقت وسريع.
- أما أصحاب فصيلة الدم "AB"، فيمتازون بالحساسية المفرطة، لديهم سرعة في الفهم، يميلون إلى الحلول العقلانية، يمتازون أيضاً بالكرم وهدوء

الأعصاب، أسلوب حياتهم الدبلوماسية، وهم اجتماعيون يحبون الاختلاط بالناس، إلا أنهم سريعو الغضب مع هدوء أعصابهم، يحبون الفوضى في الحياة الشخصية ومترددون في اتخاذ القرارات، يحبون التحكم في أمورهم.

- كما لوحظ على أصحاب فصيلة الدم "O"، أنهم منفتحون على الحياة، لديهم قدرة كبيرة ونشاط عالٍ، أصحاب كرم في الحياة، واقعيون، منظمون. إلا أنهم سريعو الغضب، عدوانيون، ذوو شخصية عنيدة صلبة. ولذلك فصاحب هذه الفصيلة هو شخص يحب الزعامة، يسعى حثيثاً للوصول إلى ما يريد، لديه ثقة زائدة بالنفس، طموح، مخلص وعاطفي ويحب التسامح.

ثانياً- يمكن تحديد الشخصية من خلال الحواس:

أ- **العين:** العين الضيقة تدل على الذكاء وقوة الملاحظة والدقة، وصاحبها دائماً حذر.

- صاحب العين الكبيرة تدل على أن هذا الشخص عصبي المزاج، يندفع وراء عاطفته لا يُحَكِّم العقل.
- صاحب العين الجاحظة، يحب الظهور، فصيح اللسان، لكنه يميل إلى التشاؤم، يأخذ الأمور السطحية لا يهتم بالتفاصيل، وجحوظ العين من الأمراض يدل على امتلاء الأوعية الدماغية.
- صاحب العين الغائرة، يحب التفحص والتدقيق والبحث عن تفاصيل الأمور، يميل إلى التفاؤل وحب الحياة، وتدل أيضاً على الحالة المرضية في جوهر الدماغ.

أما لون العينين

- العيون السوداء، صاحبها عصبي المزاج، شديد الغيرة. مشاعره رقيقة صاحب عاطفة جياشة، في الغالب يتحكم قلبه في عقله.
- العيون الزرقاء، تدل على حب الذات وعمق التفكير والجرأة والحساسية المفرطة والبرود، وذات تأثير قوي، وإذا كان اللون الأزرق خفيفاً كان صاحبها عصبي المزاج حاد الطبع، شديد الغيرة لا يستقر على حال.
- العيون العسلية، يتمتع صاحبها بالهدوء، والتفكير العاطفي وحب الظهور، التأني في كل شيء، يتحكم في مشاعره.

- العيون البنية، تغلب عليه نوازع الرحمة في كل شيء، يميل دائماً إلى العطف، قوي الحجة، يحب العمل، خجول.
- العيون الرمادية، ذو طباع عنيفة، يمتاز بالقسوة، والكبرياء، ذو عقلية ذكية وقوة عزم.
- العيون الخضراء، قوي الإرادة وصلب الرأي، عنيد، يحب العمل، إلا أنه خبيث يحب الخبث.

ب- الصوت: لكل صوت عند الإنسان دلالة معينة من خلاله يمكننا التعرف على شخصية الفرد وهويته.

- الصوت الغليظ العظيم، يدل على أن صاحبه ذو شخصية قوية، فقوة الحرارة توجب توسع قصبة الرئة، وتوسعها يوجب تعظيم الصوت وغلظه. يورث صاحبه الشجاعة والقوة البدنية.
- أما الصوت الضعيف، فيدل على ضعف الحنجرة، ويحصل ذلك بسبب البرودة في الجسم التي توجب الوهن والضعف، وبالتالي يدل على ضعف جسم صاحبه.
- الصوت الصافي، يدل على اليبس في الصوت ويدل على رطوبة في الرئة تظهر عند الكلام.
- الصوت الأملس الناعم، يدل على الاعتدال، لأن نعومة الصوت نابعة لملامسة قصبة الرئة واعتدال المزاج. وخشونة الصوت يدل على خشونة القصبة الهوائية. وقالوا إن الصوت الضعيف يدل على الحماقة، فحدة الصوت تأتي من ضيق قصبة الرئة والحنجرة.

ج- الفم وشكله

- الفم ذو الشكل الطويل يدل على أن صاحبه شخصية تميل إلى الحزن وأنه يهتم بنفسه وكل المحيطين به.
- صاحب الفم القصير الشكل، مرح، مندفع، لا يهتم بما يفعله ولا بما يصل إليه من نتائج.
- صاحب الفم الصغير، هادئ الطبع، متحفظ بدرجة عالية.

- صاحب الفم المستقيم بشكل عمودي، صاحب مزاج واضح وهادئ ومتقلب أيضاً إلا أنه منطقي إلى حدٍّ ما.
- صاحب الفم الرفيع، عصبي المزاج لا ترتاح في صحبته.
- صاحب الفم المحدب نراه متكبراً، متسلطاً قليل الكلام، قاسي القلب والشعور.
- صاحب الفم المجوف، تعبيراته هادئة، محبوب، يتأثر بالناس.

ثالثاً- تحديد الشخصية من خلال شكل الوجه والجبهة

- الوجه ذو الشكل المستدير يدل على أن صاحبه ذو طبيعة طفولية.
- الوجه ذو الشكل المربع يدل على أن صاحبه عنيد وصاحب إرادة قوية.
- الوجه ذو الشكل المستطيل النحيف يدل على أن صاحبه ذو عقل راجح، لا يهتم بالصغائر، ويشترط أن تكون ذقنه ذات شكل مربع وإلا كان ضعيف الإرادة.
- الوجه ذو الشكل القصير المربع يدل على أن صاحبه بطيء التفكير، خامل في كل أموره حتى العاطفية منها، يتسم بالغباء ولا سيما إذا كان الفك الأسفل ضخماً.
- الوجه الذي يجمع بين الشكل البيضاوي والمستدير، وهو أعلاه عريض وأسفله ضيق وعيناه متسعتان وحاجباه واضحان متساويان وأنفه متوسط الاستقامة يدل صاحب هذا الوجه على أنه ذو نشاط وهمة وذكاء، ونبوغ في أعماله التجارية، هادئ النفس وصاحب ثقة في نفسه وذاته.
- الوجه البيضاوي المائل إلى الاستدارة يدل على أن صاحبه ذو عبقرية ونشاط.

أما من ناحية الجبهة

- فالجبهة العريضة تدل على أن صاحبها ذو طبيعة فاحصة للأمور، محبة للخير، ولا سيما إذا كانت عيناه غائرتين.
- الجبهة الضيقة تدل على أن صاحبها ضيق الأفق والعقل وأفكاره محددة، يحب تصيد الأخطاء عند الآخرين.
- الجبهة المستديرة تدل على ضعف الإرادة وضيق خلق صاحبها وضيق تفكيره.

- الجبهة المستقيمة تماماً تدل على أن صاحبها صاحب مهارة في استنتاج الأمور يحب الأعمال الهندسية.
- الجبهة المفرطة في الطول، تدل على أن صاحبها ذو مزاج عصبي، ومثله صاحب الجبهة المفرطة في الضيق أيضاً.
- الجبهة المائلة إلى الخلف تدل على الغباء والحماقة، وحب فعل الخير للآخرين.
- الجبهة الواسعة تدل على العقل الراجح وسعة الأفق والحكمة.
- أفضل أشكال الجبهة، المنسجمة مع وجه صاحبها أي مستوية عالية حسنة الشكل، فهي تدل أن صاحبها ذو أخلاق عالية وعقل راجح.

الحاجب

الحاجب الكثير الشعر يكون صاحبه كثير الهم والحزن، غث الكلام، لكثرة المادة الدخانية في الدماغ واستيلاء الخلط السوداوي عليها.

- وإن كان الحاجب يميل ناحية الأنف إلى الأسفل ومن ناحية الصدغ يدل على أن صاحبه صلف يحب أن يمتدح بما ليس فيه.
- الحاجبان المقوسان تدلان على الطيش، فإذا كان التقوس خفيفاً دل على كرم الشخص.
- الحاجبان في خط واحد يدلان على أن صاحبهما شخصية حسودة ولا سيما إذا كان هناك غور في العينين دل على سوء خلقه واتصافه بالطمع والظلم.
- الحاجبان على شكل قوسين مستقلين، يدلان على أن صاحبهما حسن الخلق.
- الحواجب المقوسة المسترسلة فوق العينين تدل على أن صاحبهما ذو شجاعة وصبر وهيبة.
- الحاجبان في شكل قوسين غليظين، تدلان أن صاحبهما ذو طبيعة حذرة وسريع الانتباه ويقظ.
- الحاجبان في شكل قوسين مستقلين تدل على حسن الخلق لصاحبهما.
- الحاجبان ذوا شكل منقوش من طرفهما تدلان على نقص الخلق.

- الحاجبان في قوس واحد تدلان على خلق صاحبهما ورقته، يغلب عليه الطابع السوداوي.
- اعتدال الحاجبين يدل على اعتدال الخلق وأن صاحبهما من أهل الاقتصاد في الحياة، يحب التوفير والتدبير ولا سيما عند النساء.
- استواء الحاجبين يدل على النزاهة واقترانهما مع الاستواء دليل الغضب.
- اقتراب الحاجبين من الأنف يدل أن صاحبهما صاحب فكر عميق.
- اقتراب مفترق الحاجبين نحو الأنف يدل أن صاحبهما يحب الرئاسة والسلطة وذو شخصية عابسة.

الأنف:

للأنف أشكال مختلفة تحدد شخصية صاحبها كما حددها أهل العلم قديماً وحديثاً، فيرى الفخر الرازي أن من كان طرف أنفه دقيقاً فهو محب للخصومة، متردد.

- من كان أنفه غليظاً ممتلئاً فهو قليل الفهم.
- من كان أنفه أفطس، فهو شديد الشهوة للأنثى.
- من كان أنفه شديد الانتفاخ فهو غضوب.
- من كان أعلى الأنف منه غليظاً فهو قليل الحس.
- من كان أنفه متقوساً فنفسه نبيلة.
- من كان أنفه عميقاً وكان من الجبهة مستديراً وكان مع استدارته مائلاً إلى الأعلى فهو شديد الشهوة للأنثى.
- الأنف القصير الغليظ يدل على البلادة في التفكير والميل للعنف، وإذا كان الأنف قصيراً وغليظاً وأفطس دل على الشراسة والغدر.
- الأنف الأفطس، وهو أنف اشتهر به الزنوج يدل على العجز والضعف وقلة الهمة.
- الأنف الدقيق الرأس يدل على الذكاء.
- الأنف الطويل الأفطس يدل على المكر والخبث.

- الأنف ذو الشكل العريض في أعلاه يدل على أن صاحبه شرس، متهور يهاجم الآخرين ولا يخشى الهزيمة.
- الأنف العريض عند ثلثه الأخير يدل على أن صاحبه سريع الغضب قادر على الدفاع عن نفسه في أي وقت.
- الأنف المعتدل يدل على أن صاحبه يحب الفنون.
- صاحب الأنف الطويل العريض، يدل على أن صاحبه نقي القلب طيب.
- الأنف الدقيق خفيف التقوس يدل على أن صاحبه عصبي المزاج شديد الحساسية، ضيق الأفق، يشعر بالاضطهاد ويحب الأدب والفن.

الذقن:

الذقن على علاقة بأخلاق الإنسان وإرادته ويستدل أصحاب الفراسة من خلالها على سمات الشخص، كان العرب يحبون من له ذقن بارز، لأنه يدل على قوة العاطفة والقوة والثبات. قسم أصحاب الفراسة الذقون إلى أصناف حسب درجة بروزها:

- الذقن المدبب يدل على ضيق تفكير صاحبه وحبه للاستطلاع.
- الذقن القصير الضامر دليل على الضعف.
- الذقن المستدير دليل على أصحاب الشخصيات التي تثبت في حبها للآخرين.
- الذقن المربع الضيق، يدل على كثرة المحبة وحب عمل الخير، وحب الفقراء والضعفاء.
- الذقن المربع الواسع، يدل على أن صاحبه من أهل العشق والحب.
- الذقن المربع المتناسق مع الوجه يدل على قوة الأخلاق والشجاعة.
- استطالة الذقن تدل على الحزم والشدة، وإذا كان هناك بروز في مقدمة الفك والفم مع استطالة الذقن دل على المحبة لله.
- الذقن العريض المائل للخلف يدل على العزيمة الضعيفة لصاحبها وقلة الشجاعة وكثرة الحديث فائدة "أي الثرثرة".

فراسة الكف:

الكف مثلها مثل باقي أعضاء جسم الإنسان، تدل على شخصيته، ويمكن التعرف من خلالها على باطن الإنسان.

- الكف اللينة اللطيفة تدل على سرعة الفهم والتعلم.
- الكف القصيرة جداً تدل على الحمق.
- الكف الدقيقة جداً تدل على سلاطة اللسان والرعونة والحمق.
- يرى الفخر الرازي أن الذراعين الطويلتين اللتين يبلغ الكفان بهما الركبة تدلان على أن صاحبهما إنسان نبيل وحبه للزعامة كبير كما أنه متكبر.
- وإذا قصر الذراعان جداً دل على أن صاحبهما يميل للشر مع كونه جباناً، أي أنه يدافع عن نفسه بتهور يؤذيه ويؤذي غيره.

● **اليد حسب شكلها والاستدلال بها على شخصية الإنسان**

- اليد ذات الشكل المربع، تدل على أن صاحبها ذو شخصية حازمة، يحب العمل والنظام والعدل، عالي الهمة.
- اليد ذات الشكل المغزلي، تشبه المغزل، أظافرها لوزية الشكل، تدل على أن صاحبها طائش مسرف، يحب الكذب، لذلك فهو يكذب ويصدق نفسه، ضعيف الإحساس، مهمل في شؤون حياته، يميل إلى القسوة في حياته.
- اليد ذات الشكل المخروطي، تشبه اليد المغزلية، ولكن أصابعها مستديرة، وصاحبها ذو ذكاء وكياسة، ويحب الهدوء والعيش في سلام، ويتصف بالأمانة ويحب المسؤولية وهو شخصية حنون.

● **اليد حسب لونها والاستدلال منها على شخصية صاحبها**

- اليد ذات اللون الأبيض، تدل على أن صاحبها ذو طبيعة هادئة، وإن كانت اليد رخوة دلت على أنه أناني.
- اليد ذات اللون الوردي تدل على أن صاحبها طيب الخلق.
- اليد ذات اللون الأحمر، تدل على كون صاحبها ذا همة ونشاط.
- اليد ذات اللون الغامق تدل على أن صاحبها سريع الغضب.
- اليد ذات اللون الأصفر، تدل على أن صاحبها عصبي المزاج سريع الانفعال.

● **الشعر: الشعر تاج المرأة وله دلالته عند الرجل من حيث الغزارة واللون.**

- الشعر الطويل يدل على أن صاحبه ذو أخلاق وكرم وسخاء.

- الشعر القصير يدل على أن صاحبه يتميز بالبخل وحدة الطبع.
- قلة الشعر في الرأس دليل على الدهاء والذكاء.
- الشعر ذو اللون الأسود الغامق يدل على القوة.
- الشعر الأسود الخروبي يدل على أن صاحبه يحب السفر والمخاطرة ولديه أيضاً حب الاستطلاع.
- الشعر الأشقر، صاحبه يحب التأمل وسريع التقلب ولا يثبت على حال.
- الشعر الأحمر يتميز بالذكاء والخفة والتخيل.
- الشعر الخشن صاحبه لا يحب الهدوء، متقلب المزاج.
- الشعر الناعم صاحبه خفيف الروح، يحب الهدوء.
- الشعر المجعد صاحبه يحب السرور، والاستقلال في عمله.
- صاحب الشعر المائل للحمرة يدل على شجاعة وإقدام.
- الشعر الناعم الغامق، صاحبه واثق النفس وصاحب مواهب.

● الأذن ودلالتها الشخصية

- الأذن الصغيرة الملتصقة بالرأس تدل أن صاحبها ذو ذوق سليم، وصاحب أدب ورقة.
- صاحب الأذن الكبيرة محب للبر والتقوى والعمل بالتجارة.
- الأذن البارزة المضطربة الشكل، تدل على عنف صاحبها وشدة قسوته.
- الأذن ذات التجاعيد، تدل على رقة مشاعر صاحبها وحسن ذوقه.
- الأذن المستطيلة تدل على أن صاحبها يتميز بالقوة.
- الأذن متوسطة المسافة مع الرأس تدل على الكرم والرقة لصاحبها، ويرى الفخر الرازي أن من عظمت أذناه فهو جاهل طويل العمر.

● الأظافر ذات دلالة في تحديد شخصية الإنسان

- الأظافر الطبيعية تكون ملساء لا خطوط فيها معتدلة الطول والعرض وردية اللون، محدبة مقوسة غير مسطحة.
- الأظافر ذات الطول مع كونها رفيعة، تدل على أن صاحبها ذو شخصية

متوازنة، لطيف وعنيد.

- الأظافر الطويلة الشكل المسطحة، تدل على أن صاحبها حكيم، مخلص ذو أخلاق عالية.
- الأظافر المقوسة، تدل على ذكاء صاحبها وحبه للفنون والجمال.
- الأظافر القصيرة، تدل على أن صاحبها يحب الشجار ونقد الآخرين ومعارضتهم.

أما من حيث اللون:

- الأظافر ذات اللون الأبيض تدل على الأنانية وحب الذات وعدم المبالاة بالآخرين.
- الأظافر ذات اللون الرمادي، تدل على حدة الطبع لصاحبها.
- الأظافر ذات اللون الأسود تدل على أن صاحبها مريض وأنه بارد الطبع.
- ويشير العلماء أن الشخص الذي يقضم أظافره باستمرار، لديه رغبات مكبوتة تميل إلى العنف ومصاب بتوتر داخلي.

● **فراسة الخطوط والكتابة كدلالة على الشخصية**

- الخط الجميل الواضح يدل على أن صاحبه من النساخ، ويتميز بهدوء الأعصاب والاتزان في التفكير دائماً.
- الخط غير المنتظم وهو عكس الخط الجميل، يدل على أن صاحبه من رجال الفكر. لأن فكره وتفكيره يسبق قلمه.
- الخط المتناسق بين حروفه يدل على أن صاحبه صبور ويحب النظام في حياته.
- من كان خطه ذا حروف كبيرة ويترك مسافات بين الكلمات والسطور، فإنه يدل على أنه كريم ومسرف أحياناً.
- من كان خطه ذا حروف صغيرة ولا يترك مسافات بين الكلمات والسطور فيدل على أنه بخيل أو مقتصد في أحواله.
- صاحب الخط الذي تكون حروفه مائلة وحروف اللام والألف قصيرة فإنه متعجل في أموره، وقراراته سريعة وبالتالي فهو صبور.

- صاحب الخط الذي لا تستطيع تمييز حروفه وكلماته فهو شخصية متعجلة في أموره.
- صاحب الكتابة بسطور مستوية، يدل على أنه يتميز بالهدوء.
- صاحب الكتابة ذات السطور المتعرجة يدل على أن صاحبه يمر بظروف صعبة فوق طاقته النفسية.
- صاحب الكتابة ذات السطور الصاعدة لأعلى يدل على الإقدام والهمة العالية وكذلك الطمع.
- صاحب الحروف غير المتناسبة التي لا هي كبيرة ولا صغيرة أي يجمع بينها في كتاباته فهذا دليل على تقلب شخصيته وتردده في أموره.

● **الكتابة والضغط على القلم أثناء الكتابة**

- صاحب الكتابة الخفيفة هو شخص حساس جداً.

- من يضغط على القلم أثناء الكتابة، هو شخص قوي العزيمة يميل إلى الاستبداد برأيه إذا كان الضغط بالقلم قوياً.

- أما إذا كان بسيطاً فهو دلالة اتزان الفكر.

- إذا كان الضغط على القلم أثناء الكتابة غير متوازن دل على الكآبة والعصبية، الشخصية غير متوازنة.

● **فراسة الضحك لتحديد الشخصية**

- الضحكة القصيرة تدل على السخرية والتهكم.
- الضحكة الطويلة تدل على أن صاحبها مضطرب الأعصاب.
- الضحكة مع عبوس الوجه دليل على السخرية والاستهزاء.
- الضحكة مع إشراق الوجه ولمعان العينين تدل على صفاء القلب والنفس.
- الضحكة الصادرة من الحلق مع عدم ظهورها على الوجه تدل على أن صاحبها شخصية مرتابة يشك في الآخرين.
- الضحك البسيط مع لمعان العينين وظهور السرور على الوجه، تدل على أن صاحبها طيب القلب والنفس.
- الضحك مع القهقهة بصوت عال تدل على أن صاحبها ضعيف الشخصية.

النمط الجسدي: النمط هو ذلك التفسير الذي يقيم علاقة بين التكوين من ناحية والسلوك الإنساني من ناحية أخرى، وأقدم نظريات هذا الاتجاه ترجع إلى الإغريق الأقدمين، وهي تحاول أن تحصر ضروب السلوك في عدد من الأنماط يمكن تحديد خصائصها، وإن أهم هذه النظريات:

1- **نظريات ابقراط:** يقسم الناس إلى أربعة أمزجة تبعاً لنوع السائل الذي يغلب على جسم الإنسان "الدم أو الصفراء أو البلغم أو السوداوي" والشخصية المتزنة تنشأ من توازن تلك السوائل أو الأمزجة وتلك الأنماط أو الطرز الأربعة هي:

أ- الدموي: صاحبه متفائل، مرح نشط ممتلئ الجسم، سهل الاستثارة، سريع الاستجابة، لا يهتم إلا باللحظة الحاضرة، ولا يأخذ الأمور بجدية، ومن أبرز ما يميزه التقلب في السلوك.

ب- السوداوي: يتميز بسرعة الاكتئاب والوجوم والانقباض والانطواء والتشاؤم متأمل بطيء التفكير لكنه قوي الانفعال ثابت الاستجابة يجد صعوبة في التعامل مع الناس.

ج- الصفراوي: قوي الجسم طموح، عنيد يتميز بحدة الطبع وسرعة الغضب.

د- البلغمي: يتميز بالبلادة والبطء في الاستثارة والاستجابة، ضحل الانفعال بدين يميل إلى الشره.

2- **نظرية كرتشمر:** وضع نظاماً قصد به وصف التراكيب الجسمية والتضاريسية في علاقتها بكل من الخلق والشخصية، وفي محاولته رسم صورة لنظريته وضع فيها أنماطاً ثلاثة رئيسية للتكوين الجسمي وهي:

أ- النمط البدين: يتمثل في الشخص الممتلئ الجسم، قصير الساقين سميك العنق، عريض الوجه.

ب- النمط النحيل: يتمثل في الجسم الطويل، النحيل، دقيق السمات طويل الأطراف.

ج- النمط الرياضي: أشبه بالنوع السابق إلا أنه قوي العضلات ممتلئ الجسم ويشبه الرياضيين في تكوين بنيتهم، ثمة نوع رابع يتمثل في تكوين الأشخاص الذين يقعون – ربما بسبب اختلال في إفرازات الغدد أو غيرها – في مجالات خارج نطاق المجالات السابقة.

وكـان يعتـقـد بوجـود عـلاقـة ملحـوظة بين كل نمط من هذه الأنماط الجسـمية الثلاثة الرئيسـية وبين الصفات المزاجية والشخصية، وفي دراسـة قام بهـا على عدد كبيـر من المرضى العقليين وجد هناك عـلاقة واضحة وملحوظة بين النمط الجسمي والاضطراب العقلي، وقد كانت هذه العلاقة واضحة لدرجة جعلته يذهب إلى القول: إنه عندما تكون الحالة حالة فصام، فإن الفرد غالباً ما يكون من النوع النحيل، أما إذا كانت الحالة هي حالة هوس واكتئاب فإن الفرد يكون أميل إلى البدانة.

الأنماط التكوينية الشكلية

بحث العالم الإيطالي "تكاراني" في الاتجاه التكويني للشخصية بناء على دراسة في علم الأعراق الإنسانية، فحاول ربط بنية الجسم والذكاء في ضوء مقاييس كمية وبرغم معرفته أن الذكاء عامل بالغ التعقيد لا يمكن قياسه وسبر غوره بصفة واحدة أو حتى بعدد من الصفات الجسمية، فقد حاول وضع الدليل التكويني وصياغته على النحو التالي:

الدليل التكويني = طول الأطراف / حجم الجذع

وقد مكنه ذلك من التعرف على نمطين متميزين من الأنماط الجسمية هما:

أ- النمط الذي يتميز بقصر الجذع مع نمو طبيعي للأطراف، ويتميز هذا النمط بالذكاء.

ب- النمط الذي يتميز بكبر الجذع مع نمو طبيعي للأطراف ويتميز هذا النمط بالغباء.

الأنماط التكوينية "وليم شلدون":

تعتبر أشهر النظريات في هذا المجال، وتذهب هذه النظرية في أبسط صورها على أن هناك مكونات جسمية ثلاثية أولية يقابلها مكونات مزاجية ثلاثة أولية، وهي لا تقوم على أساس مقاييس جسمية مطلقة بل على أساس المقاييس الجسمية النسبية، أي على أساس النسبة بين مختلف المقاييس الجسمية، وتلك هي الأنماط:

أ- النمط الحشوي: يتميز بعظم الأحشاء ونموها وبضآلة الهيكل العظمي وما يظهر في سلوكه، الاسترخاء في الجلسة والحركة، حب الراحة البدنية، بطء

الاستجابة والحركة، الشراهة في الأكل، الميل إلى الاجتماع، والاهتمام بالناس أكثر من الأشياء، الهدوء الانفعالي، متسامح هادئ طيع يستغرق في النوم العميق، يحب الحياة ويستمتع بها بصرف النظر عن عمره الزمني.

ب- النمط الجسدي: يتميز بقوة الهيكل العظمي وصلابته واعتداله وقوة العضلات ومن خصائصه النشاط في الحركة وحب المخاطرة والتلهف على القوة والسيطرة والميل إلى المنافسة والشجاعة البدنية في النزاع وعدم الإحساس بمشاعر الآخرين والميل إلى الأماكن المفتوحة لا المغلقة، يحب الجلبة ويحدث الضوضاء ويتميز بالنضج في المظهر، ميال إلى العدوان وتوكيد الذات ويتجه نحو أهداف وأنشطة الشباب.

ج- النمط المخي: غالباً ما يكون هذا النمط من النوع النحيل، الوسيم، الأنيق الملبس، وهو في أغلب الأحيان من النوع المفكر، المحب للعزلة، وهو يجد أن أحسن ما في العالم كان في نفسه وداخل ذاته، وأهم صفاته الدقة في المشي والحركة، فكل عمل جسمي يقوم به يسير في نظام، وسرعة الاستجابة الظاهرة، يحب العزلة، الانتباه والانتباه الزائد، كتمان المشاعر وكبت الانفعالات، ولا يميل هذا النمط إلى الاجتماعات ويستغرق في التفكير ولديه نزعة إلى عمل الأشياء بشكل جديد فهو يقاوم السلوك الروتيني المعطل، ولا يمكن التنبوء باتجاهاته.

وهو بوجه عام شخص هادئ لا يحب الكلام بكثرة، لديه حساسية زائدة للألم، وإذا صادفته مشكلة فإنه ينشد الوحدة وهو لا يحب الأماكن المفتوحة، والملاحظ أنه لا يمكن أن يظهر نمط من الأنماط كوحدة تامة، إنما كثيراً ما تختلط بعض السمات الجسمية والنفسية من نمط معين بالآخر.

الأنماط الشخصية الحركية:

1- **النمط الخلاق المبدع:** ليست صفة الإبداع الحقيقي سهلة المنال إذ يحتاج الإبداع إلى جهد كبير وتحضير وتثقيف في موضوع الإبداع ويعمل الشعور واللاشعور في عملية الإنتاج الإبداعي، ويتحرك الجسم بتنفيذ العمليات العقلية لتصبح حقيقة واقعية مدركة بالحواس، ولهذا تعتبر اليد هي أساس الإبداع الإنساني، وهي تتدخل في عدد لا يحصى من الحركات غير الإرادية

الدالة على النمط المبدع من الأشخاص وتعتبر اليد الماهرة هي التي تبدع وتنظم عملية الإبداع، وليس الإبداع ممكناً من دون اليد التي تبني وتهدم ومن دون الجسم الذي يرافق هذه اليد والذي لا يكف عن الحركة.

إنه جميل ورائع في حركته الدائمة بينما يحوله جموده وسكونه إلى مخزن للحركات الآلية المجردة من أي نوع إبداعي.

2- **النمط الانفعالي**: الانفعالات هي محركات داخلية تحرض على رد فعل خارجي غير أن هذه الانفعالات، لدى الإنسان المتحضر غالبا ما تتقطع عن الفعل الخارجي تحت ضغط التربية فيبقى الانفعال مكبوتاً في الداخل لصالح التعقل - أي لصالح الأحاسيس والتصرفات الرشيدة - في نظر التربية والأعراف الاجتماعية.

إن التعبير عن الانفعالات بشكل غير مقبول من غالبية الناس يعتبر في نظر المجتمع مخالفة لقاعدة تربوية ثقافية وعلامة على عدم الاستقرار الاجتماعي وحتى على الجنوح.

الانفعالات الأساسية هي إما هيجانية كالفرح والغضب والخوف والغيرة وإما عاطفية كالصداقة والحب والحنان، والملاحظ أن النمط الانفعالي يمثل فئة المبدعين، حيث تمثل حرية الانفعال لديهم القوة المحركة للإبداع ولا يختلف السلوك الانفعالي كثيراً بين الذكور والإناث من حيث الجوهر والأساس، وإنما يختلف من حيث الشكل. وعلينا أن نميز بين الانفعال والإحساس، فالانفعال أكثر إلحاحاً ويصعب التحكم به أحياناً في لحظته أما الإحساس فينمو تدريجياً ويتعمق مع الوقت، مثال الحب إحساس، إن الحب من النظرة الأولى انفعال، والانفعال هو الطاقة المحركة للمشاعر والأحاسيس الهامة منها والعابرة، وكل إحساس يحرك سلوكاً أو موقفاً أو تصرفاً.

3- **النمط المزاجي**: هذا النمط من الشخصية يقوم على انفعالية شديدة وعلى كفاءة عالية في اصطناع المواقف، ما يمنح الفرد قدرة مميزة على التكون الانفعالي والتكيف ولكن ثمة مفارقة أو تناقضاً لدى هذه الشخصية المزاجية فهي شخصية غير متسامحة ولكنها تثور في الوقت نفسه ضد عدم تسامح الآخرين، ولهذا السبب نراها تشارك في التظاهرات لصالح المحرومين والمهمشين في المجتمع المتحفظ، بعض نجوم الفن هم من هذا النمط المزاجي الذي يصبح أحياناً ملازماً لهم طوال الوقت.

● نمط المزاج المتقلب من الصعب مجاراة الشخص المتقلب لأن مزاجه يعمل على طريقة الطقس المتقلب الذي يصعب توقع أحواله، هذا الشخص يعيش صراعاً داخلياً بين انفعالاته ورغباته المكبوتة فيعبر من خلال تقلب مزاجه عن عدم قدرته على الاختيار والثبات على موقف أو رأي.

يتضح أنه عنيف في الكلام ويميل مع اتجاه الريح مفضلاً عدم المجازفة وأنه يتخاصم مع الجميع، تراه يثور ضد النظام وضد القواعد والأعراف الاجتماعية السائدة في محيطه، ولكن ثورته هذه لا تخلو من انتهازية إذ تعلو وتهبط وفقاً لحساباته الشخصية ومصلحته، إنه من النوع الذي يلقي المواعظ والدروس يميناً وشمالاً ويتحمله الناس على مضض.

4- **النمط الانسحابي:** بشكل عام يفضل الشخص الانسحابي الانسحاب من المبارزة أو المباراة على أن يخوضها ويخسرها، بالطبع هو لا يفكر مطلقاً بإمكانية الربح.

5- **النمط العقلاني:** إنه شخص منطقي عقلاني فهو لا يؤمن إلا بما يراه ويعانيه ويرفض أن يتأثر بعواطفه وانفعالاته.

وهو يحمي نفسه بدرع الوقاية والعقلانية، أما النمط الذهني فهو مثقف وعالم أو أديب، أصحاب النمط المهني هم أشخاص يعيشون في رؤوسهم وغالباً يجهلون أن لهم جسداً يقوم بالإدراك والمعرفة وسواء كان هؤلاء مبدعين أم عقلانيين أو الاثنين معاً، فإن جهازهم العصبي يبقى في حالة استنفار دائم.

أما نمط الحالم في اليقظة فإننا نجد أن أحلام اليقظة تلازم الشخص الطموح فالشخص الحالم يحاول تحقيق جميع رغباته في الخيال وهو يكيف حوافزه كيلا تتخطى حدود توهم العمل، إنه يحلق فوق الواقع مثلما تنتقل الفراشة من زهرة إلى زهرة دون أن تستقر في مكان حتى تتعب، يمكن بسهولة التعرف على هذا النمط السلوكي الحالم من خلال حركاته وسكناته. وهوايته المفضلة في هذه الحياة هي التأمل مؤجلاً الفعل إلى الحياة الأخرى.

إنه مولع بسرد الأخبار الخيالية، أو الخرافات، لكنه لطيف وظريف إلى حد يجعلنا نسامحه لأنه جعلنا نحلم للحظات.

6- **النمط المنبسط والنمط المنطوي:** هما نمطان متعاكسان، فقد يرى الشخص المنفتح نفسه في نظرة الآخرين إليه، بينما يركز الشخص المنطوي

اهتمامه على ذاته وعلى انفعالاته النفسية الداخلية من دون أن يشعر بالحاجة إلى الآخرين إلا لأسباب خاصة فهو يكيف سلوكه تبعاً لحاجاته الخاصة تبعاً لما يرضي الآخرين.

إن الشخص المنفتح لا يبالي كثيراً بصحته بينما نجد الشخص المنطوي كثير الاهتمام بصحته بل مسرفاً في ملاحظة أحواله الجسدية.

كما أن الشخص المنفتح سريع التعويض عن الخسارة والفشل، إذا ما أصابه بينما الشخص المنطوي يحتاج إلى وقت أطول لكي يعوض الخسارة ويتخلص من الفشل؛ لأن ما يحكم شخصيته هو الاستبطان.

7- **النمط الاندفاعي**: الاندفاع أو السلوك الاضطراري ينتمي إلى فئة واحدة من السلوك يتصرف الشخص الاندفاعي دون تفكير والواقع تقوده غريزته، وجميع اختياراته السيئة ناجمة عن افتقاره للصلابة والتصميم، إنه نموذج لا يتعلم من تجاربه وإخفاقاته، لذلك غالباً ما يكرر الأخطاء نفسها ليقع في المأزق نفسه، وعندما يحدث يتصرف بانفعالية فيعمل قلبه بدلاً من عقله مما يجعله يتخذ مواقف اندفاعية بعيدة عن التعقل.

8- **النمط الوسواسي**: هو شخص يتحدث بلا انقطاع ويتدخل في ما لا يعنيه ويرتاب من أي شخص لا يفكر مثله، ولديه أفكار متحجرة مسبقة يدسها في رأسه المشوش.

تستحوذ عليه فكرة تقديم المساعدة إلى الآخرين غير أنه يسيء في الواقع إلى كل من يوليه ثقته، ولحسن الحظ فإن معظم الأشخاص الوسواسيين لا يعانون نفسياً بمقدار ما يعانون جسدياً أي يتحول الاضطراب النفسي عندهم إلى اضطرب جسدي، الأمر الذي يجعل معاشرتهم ممكنة وسهلة.

إذا صادفت أن محدثك "يطقطق" أصابعه بطريقة انفعالية غير إرادية أو يفرك راحة يديه بالإبهام أو السبابة فاعلم أنك أمام شخص وسواسي.

9- **النمط المرن والنمط المتصلب**: المرن والمتصلب نمطان نقيضان رائجان جداً في هذا العصر، ويمكن القول بشكل عام إن النمط الأول لين في علاقته مع الآخرين أما النمط الثاني فيتصف بالصلابة، تعتبر القدرة على إدراك مشاعر الآخر والتجاوب معها ميزة أنثوية، حتى لو تحلى بها بعض الرجال.

يُظهر الأطفال منذ الولادة انفعالات سلوكية خاصة تختلف ما بين الذكر والأنثى، إن مولودة جديدة قبل بضع ساعات فقط، تظهر تجاوباً مع الانفعالات المحيطة بها مباشرة، فهي تتجاوب مثلاً مع بكاء طفل آخر بينما لا يعير المولود الذكر في مثل سنها أي اهتمام لهذا الأمر.

وفي المحصلة النهائية يمكن القول: إن المرأة أكثر قدرة على التعبير عن مشاعرها وأكثر انفعالاً من الرجل، وهي أقدر منه على التعبير عن انفعالاتها.

وهذا يقودنا إلى الفارق الأكيد بين الرجل والمرأة فقارئات الروايات الإناث أكثر عدداً من قرائها الذكور بنسبة سبعة من عشرة، إن الشخصية المرنة تهتم بالتواصل مع الآخرين وهي شخصية منفتحة على صعيد العلاقة العامة، ويبدو عليها التعاطف الإنساني مع الآخرين كما نلاحظ في الشخصية المرنة أنها تتلقى الأوامر من القسم الأيمن للدماغ، وهذا ما يجعلها واقعة تحت تأثير المخيلة والأفكار المبدعة ورهافة الحس. والأشخاص المتميزون بالمرونة هم عادة الأكثر انفتاحاً على الصعيدين: النفسي والاجتماعي.

أما في النمط المتصلب فإن الوجه يعتبر بطاقة التعريف الأولى بالشخص، إنه المكان الوحيد في الجسم الذي يصعب إخفاء تعبيراته، وفي هذا المجال قد يتمكن تحليل إيماءات الوجه من اكتشاف حالة اكتئاب مستتر.

وهي حالة، تفيدنا الدارسات العيادية أنها تظهر على الصعيد النفسي - الجسدي أكثر مما تظهر على الصعيد السلوكي، إن الوجه الذي يخشى من التعبير عن المشاعر الداخلية يذوي ويتجعد ويشيخ قبل الأوان بسبب افتقاره إلى التمارين الحيوية الطبيعية.

ذلك أن المشاعر، سواء كانت حسنة أو سيئة تنطبع على الوجه مع مرور الزمن وحتى لو فقد الوجه نضارته مع التقدم في السن، فإن التعبير عن المشاعر يجعله يحتفظ بمسحة من الجمال الدائم، ترتبط معتبرات الوجه ارتباطاً مباشراً بنوعية الأفكار التي تدور في الرأس، ومما لا شك فيه أن مزاجاً ذهنياً سلبياً يؤدي إلى إفقار تعابير الوجه. ومعلوم أن الابتسامة دليل على الشعور بالارتياح والسلام الداخلي وهي أيضاً علامة على الترحيب، غير أن تفاقم الشعور بعدم الأمان الذي بات يطبع العلاقات الإنسانية في هذه الأيام قد جعل هذه الابتسامة أقرب إلى

التكشيرة، لقد فقدت الابتسامة معناها العميق لتصبح حركة باردة تستخدم كوسيلة لحماية الذات من الآخرين أو تعبيراً عن الخضوع.

إن الابتسامة الجامدة تنتمي إلى فئة الابتسامات النمطية، كما تعبر في الوقت نفسه عن درجة التصلب لدى الشخص، والخلاصة أن الشخص المتصلب جامد وغير مرن في ردود أفعاله ومتشدد في آرائه ومواقفه.

الساعة الحيوية تضبط نشاط الجسم

كل منا لاحظ على نفسه وجود أنشطة حيوية بدنية محددة تتم وفق جدول زمني شبه ثابت، ولا يتغير هذا الجدول إلا عند تغير الظروف، وعند حدوث التغيرات فإنها عادة ما تكون تغيرات طفيفة، فنحن ننام في مواعيد شبه ثابتة ونصحو على نفس الإيقاع تقريباً بل إننا نخلد للراحلة ونبدأ النشاط بصورة شبه إيقاعية، فماذا تعني هذه الملاحظات؟

الحقيقة أن هذه الملاحظات جميعها ترتبط بوجود ما يسمى بالساعة الحيوية التي تعني وجود إيقاع داخلي في الكائن الحي ينظم عملياته الحيوية، وهذا الإيقاع يحدث من خلال تقلبات في العمليات الحيوية التي تحدث داخل كل خلية أو نسيج أو نظام عضوي، وهذه الساعة تقيس فترة زمنية محددة، ولكنها لا تعطينا المجموع الزمني لكل الدورات.

وبالإضافة إلى الساعة الحيوية التي تقيس وحدة زمنية واحدة توجد ساعة أخرى تسمى بالساعة الحيوية الكبرى وهذه الساعة تعكس أو تقيس كل التغيرات التي تحدث في الكائن الحي في الإيقاع، ولكنها بدلاً من أن تقيس هذا الإيقاع فإنها تقيس التغير الذي يحدث فيه، أي أنها تقيس فقدان الإيقاع. وتعمل الساعة الحيوية الكبرى بشكل غير منتظم عكس الساعة الحيوية، فقد تبطئ في عملها وقد تسرع في إيقاعها وتزيد من سرعتها، ولكنها في أي الحالتين تسير في اتجاه واحد هو اتجاه الفقدان التدريجي للإيقاع، وهي تختلف عن الساعة الحيوية التي تسير بشكل دائري حيث يتكرر إيقاعها وتقيس نفس التغيرت التي تحدث في كل دورة زمنية.

إذاً نحن محكومون جزئياً بساعة وراثية مركبة دقيقة التناغم ساعة توجه ليس التغيرات البدنية العريضة مثل قفزات النمو والبلوغ وسن اليأس والشيخوخة، إنّما

توجه أيضاً السياق العام لتفاصيل أدق في حياتنا وهي بذلك تؤثر في توقيت كل ما هو حيوي تقريباً.

ووجود الساعة الحيوية ليس مقصوراً على الإنسان بل إن الكائنات الحية كلها تمتلك هذه الساعة، وقد لوحظ أن النباتات تتبع نظاماً إيقاعياً ثابتاً في عملياتها الحيوية من نمو وتفاعل، ونفس الإيقاع الثابت تبين وجوده لدى الحيوانات، ولذلك فكل كائن حي له ساعته الحيوية الخاصة به.

والإيقاعات الحيوية يمكن تقسيمها إلى نوعين: الأول ما يسمى بالإيقاع اليومي يقيس التغير والاختلاف الذي يطرأ على أي مؤشر عضوي خلال الأربع والعشرين ساعة "اليوم"، ومن أمثلته التغير في درجة حرارة الجسم وإفراز الهرمونات وكميتها في الدم...الخ.

بينما يقيس الإيقاع الثاني التغيرات كلها التي تحدث في فترة أربع وعشرين ساعة تقريباً، وهذا ليس وقفاً على مؤشر بعينه وما يعتريه من تغير وإنما ينسحب على كل ما يحدث من تغيرات.

وهذه الإيقاعات لها تفسيران: الأول تفسير داخلي، وذهب فيه العلماء إلى أن هناك بعض الوظائف الموجودة في الكائن الحي تتعرض لتغيرات واختلافات دورية ثابتة في بعض المؤشرات العضوية وتتأثر هذه التغيرات بدوران الأرض حول نفسها "دورة اليوم الواحد" وهذا الدوران هو المسؤول عن الإيقاعات اليومية التي تحدث في وظائف الكائن الحي... أما التفسير الثاني فتفسير خارجي يذهب إلى وجود عوامل خارجية تؤثر في الإيقاعات الحيوية للكائن الحي وتعمل على فقد استقرار أنظمته، كما أنها تميل إلى استعادة الاتزان مرة أخرى، وهذا التفسير يفترض وجود علاقة بين وظائف أنظمة الكائن الحي وبين نظام الفلك من كواكب ونجوم، وهذه العلاقة هي التي تؤثر في إيقاعات الوظائف.

وقد لوحظ مدى تأثير الضوء في وظائف الكائنات الحية باعتباره مؤشراً للوقت، ولوحظ من خلال تسجيل تبادل أو تعاقب أطوار الراحة والنشاط في معظم الكائنات وجود إيقاعية ثابتة ودورية تمتد عبر الأربع والعشرين ساعة، في الإنسان تتأثر العمليات الحيوية لديه بالدورة اليومية لليل والنهار، فهرمون النمو الذي تفرزه الغدة النخامية والمسؤول عن عمليات البناء يزداد تركيزه في الدم في أول الليل

بينما ينقص في نفس الوقت تركيز هرمون الكورتيزول الذي تفرزه الغدة الكظرية والمسؤول عن عمليات الهرم، وهذا الهرمون الأخير يزداد تركيزه مرة أخرى في أول النهار وتأتي هذه التغيرات الهرمونية نتيجة التغير الدوري الذي يحدث كل أربع وعشرين ساعة في إشارات الهيبوثلاموس الموجودة به الساعة الحيوية والذي يتحكم في إفراز كل من الغدة النخامية وبالتالي الغدة الكظرية، فعندما يغير الفرد من دورة النوم واليقظة لديه كالعمال الذين يعملون في نوبات عمل، أو لأي سبب آخر تتغير لديهم هذه الدورة الخاصة بإفراز الهرمونات فيلاحظ زيادة هرمون الكورتيزول في أول الليل ونقصه في أول النهار.

وبعضنا يلاحظ أنه يكون أكثر نشاطاً في ساعات معينة من اليوم وأكثر كسلاً وخمولاً في ساعات أخرى. بل إننا في بعض الأحيان لا نستطيع أن نغالب الرغبة في النوم، فدورة اليقظة والنوم تكاد تأخذ إيقاعها بشكل منتظم لدى كل فرد، والنوم نفسه يأخذ إيقاعاً ذاتياً حيث يمر بمراحل ثابتة يتغير فيها نشاط المخ الوميضي الكهربائي، وهذه المراحل تكاد تكون ثابتة عند كل فرد.

الساعة الحيوية الكبرى

إذا كانت الساعة الحيوية تعمل على تنظيم العمليات العضوية خلال يوم فقط فإن هناك ساعة أخرى تنظم إيقاع هذه العمليات طول فترة حياة الفرد بل إنها تحدد بإيقاعها عمر الكائن الحي، فهي تتحكم في الإيقاعات الحيوية من حيث السرعة والبطء ومن حيث علاقتها بفترات زمنية مختلفة من حياة الفرد، وقد لوحظ أن نمو الفرد يكاد يتوقف تقريباً بين العشرين والخمسة والعشرين عاماً، وإن معدل التغيرات العضوية تختلف عن التغيرات التي سبقت هذه المرحلة العمرية.

ومن أمثلة هذه التغيرات نقص تكوين الموصلات الكيميائية اللازمة للتوصيل العصبي في المخ التي تنقل الإشارات بين الجهاز العصبي وبقية أجزاء الجسم وينخفض تبعاً لذلك تركيز هذه الموصلات وعدد المستقبلات التي تعمل عليها وبخاصة في منطقة الهيبوثلاموس المسؤول عن تنظيم الإيقاع اليومي بل العمري للعمليات الحيوية، باعتبار أن كلاً من الساعة الحيوية والساعة الحيوية الكبرى تقعان فيه.

الساعة الحيوية الكبرى في الذكر والأنثى

من المعروف أن الإناث في جميع الكائنات الحية بما فيها الإنسان تعيش فترات عمرية أكبر من الذكور، فهل يمكن تفسير هذه المسألة في ضوء الساعة الحيوية الكبرى باعتباره المسؤولة عن الحد الأقصر لعمر الفرد؟

لتوضيح هذا الأمر نستعرض معاً دور كل من الذكر والأنثى في وظيفة التناسل والتكاثر باعتبار أن هذه الوظيفة تأخذ إيقاعاً دورياً، وتعتمد على دور الهيبوثلاموس.

إن احتمالية الإخصاب تتحدد فقط بدور الأنثى نظراً لخروج البويضة لديها بشكل دوري "مرة كل شهر" وفي الفترات التي تخرج فيها هذه البويضة يصبح من الصعب حدوث الإخصاب، وذلك عكس الذكر الذي توجد حيواناته المنوية في أي وقت.

وهذه العملية تحتاج إلى تنظيم إيقاعي دقيق في الاتزان التناسلي عند الأنثى، أي تحتاج إلى أن يكون المنظم المركزي لديها الهيبوثلاموس على درجة عالية من الحساسية للهرمونات الجنسية الأنثوية التي تشارك في التغذية المرتجعة وتحافظ على النشاط الإيقاعي الدقيق لهذا الجهاز.

أما في الذكر فإن اتزان الجهاز التناسلي لديه يقوم بعملية مختلفة تماماً عما يحدث لدى الأنثى، فهو يتطلب ضرورة استمرار مشاركته في عملية الإخصاب حتى يتغلب على تلك الصعوبة الموجودة لدى الأنثى والمتمثلة في عدم إمكانية الإخصاب في أي وقت نظراً للظهور الدوري للبويضة، وتتحقق عملية مشاركة الجهاز التناسلي للذكر في هذه المسألة من خلال النضج المستمر للخلايا الجنسية لديه.

لذلك فإن الذكر يستطيع أن يشارك أكثر من أنثى لديها الاستعداد لعملية الإخصاب "وجود بويضة لديها" وفي أوقات مختلفة، إذ إنه جاهز لهذه العملية في أي وقت، وهذه الوظيفة المستمرة للجهاز التناسلي للذكر تتم من خلال ارتفاع حساسية عتبة الإحساس في الهيبوثلاموس "في المركز المنظم للجنس" للتأثر الكاف والمثبط لهرمون الذكور "التيسيسترون" مع كبر السن أو بعبارة أخرى يصبح من الضروري ألا يتأثر الهيبوثلاموس بزيادة هرمون الذكورة في الدم حتى يسمح للخلايا الجنسية في الخصيتين باستمرار عملية التكاثر فيها، أي تنخفض حركية

التغذية الراجعة للسماح لهذه العملية بالاستمرار،وبالتالي يؤدي إلى انحراف الاتزان التناسلي لزيادة قوة هذا الجهاز، وبالتالي يضمن استمرار قدرة الذكر على التناسل حتى آخر عمره عكس الأنثى التي تتوقف قدرتها على ذلك ببلوغ سن اليأس وتوقف التبويض لديها.

فالنشاط الإيقاعي للجهاز التناسلي للأنثى يمتد من سن 13 –50 سنة تقريباً، وتتوقف الوظيفة التناسلية لديها مما يعني أنه لا يوجد لديه توق لهذه القدرة مع كبر السن.

ومع كبر السن تحدث تغيرات هامة في الكائن الحي تعكس اضطراب الاتزان والاستقرار لديه وإن اختلفت هذه التغيرات في الذكر عن الأنثى.

إن هرمون الأنوثة يمنع هرمون النمو من تحريك الأحماض الدهنية من المناطق المختزنة فيها، وبالتالي تصبح له القدرة على خفض محتوى الكوليسترول في الدم "ينتج من زيادة نسبة الدهون وأحماضها في الدم" ويلاحظ نقص نسبة السكر والكوليسترول في الدم عند المرأة في سن 30–39 والذي يمكن اعتباره مرحلة الاستقرار والاتزان لديها.

أما في الذكر فإن الهرمون الذكري لا يؤدي إلى حالة الاستقرار هذه. إذاً نخلص في النهاية إلى أنّ الساعة الحيوية تختلف عند الذكور عنها في الإناث، وهذا الاختلاف يؤدي إلى اضطراب بعض العمليات الحيوية، وقد خلص العلماء إلى وجود ساعتين حيويتين تحكمان العمليات المختلفة في جسم الإنسان: الأولى تعد من النوع الثابت الدوري وفيها هو مسؤول عن إيقاع التغيرات التي تحدث كل أربعة وعشرين ساعة مثل إيقاع حرارة الجسم ومستوى كل من هرمون النمو والكورتيزول والأدرينالين وفيها ما هو مسؤول عن إيقاع التغيرات التي تجري طوال حياة الفرد، أما النوع الآخر من الساعة الحيوية فهو من النوع المتقلب الذي يتحكم في إيقاع النوم واليقظة.

الفصل السادس

الانفعالات والهندسة النفسية

- الانفعالات
- نظريات الانفعال
- التحكم بالانفعالات
- التغييرات النفسية المصاحبة للانفعال
- الانفعالات الهادئة العاطفية "الهوى"
- مضار الانفعال وفوائده
- الهندسة النفسية
- التوافق

الانفعالات:

كلمة انفعال Emotion ومعناها يتحرك إلى الخارج، أي إخراج الأحاسيس، أما من الناحية الفيزيولوجية، فإن المعنى يشير إلى انتقال الحالة الداخلية للكائن الحي من استمرار لا تغيرات فيه إلى حالة نشاط جديد، يسببها تعرضه لإثارة تتفاوت في القوة والنوع، منها الرغبة، النفور، الفرح، الحزن، الغضب، الخوف، الحب، الخجل، الكراهية...الخ، ولهذا النشاط الداخلي طريقة خاصة في التعبير عن نفسه، هي تغيرات عصبية - عضلية، وهرمونية وأخرى حشوية. وكلها مظاهر استعداد لاستجابات جسمية يقوم أو لا يقوم بها الكائن الحي.

ولهذا النشاط نوعان:

الأول، هو الحالة الوجدانية المتصلة بالحاجات الأساسية للإنسان، ويسمى أحياناً الوجدان الأساسي أو الأولي.

الثاني، هو الحالة الوجدانية المتصلة بأشياء لا تسمى استمرار البقاء على الحياة، ولكنها تتفاوت في القوة والأهمية بالنسبة لكل كائن حي، ويسمى هذا النوع الوجدان الثانوي.

وللحالتين نتيجة واحدة هي انفعال الفرد، سواء وضح هذا الانفعال عن طريق السلوك أو لم يوضح.

وهنا يظل في صورة تغيرات عضوية داخلية، منها سرعة التنفس وخفقان القلب وارتفاع الضغط الدموي، بالإضافة إلى بعض المتغيرات الواضحة مثل تصبب العرق، شحوب الجلد أو احتقانه، ارتجاف بعض الأطراف والعضلات.

• نظريات الانفعال

- نظرية William James، رأى أن حالة الوعي هي المسبب للانفعال. فانفعال الخوف بالنسبة لجيمس معناه أن إدراكك لخطر المثير أو الموقف الذي أرغمك على الهروب منه، يعرضك لأحاسيس مختلفة بمجرد استجابتك للموقف، والحقيقة لن تحس بالخوف إلا بعد مرور الحادثة وإدراكك للموقف، وهنا تبدأ بالعرق والتنفس السريع والاضطراب الداخلي.

- نظرية John Watson، أكد أن المثيرات هي المسؤولة عن الانفعال والسلوك الخاص به، وأن الاستجابة ما هي إلا نتيجة فيزيولوجية، أي أنها الفعل المباشر الذي تفرضه الإثارة على أعضاء الحس بالجسم وعلى جهازه العصبي. بمعنى أنه لا دخل لحالة الوعي التي وصفها جيمس في تسلسل أحداث الانفعال، ولم يتعرف واطسون إلا بثلاثة أنواع للانفعال، غير مشروطة وغير مكتسبة، وهي الخوف، الغضب، الشهوة أو الرغبة.
- نظرية Cinnon وزميله Bard، ترى أن هناك مراكزَ متوسعة باللحاء تتحكم في التعبير عن الاستجابات الانفعالية، حتى وإن كان منظمها هو الهيبوثالاموس. إن استجابة الغضب لم تكن سلوكاً جسمياً فحسب ولكنها ظهرت على شكل رد فعل متكامل من سلوك هجوم واستجابات حشوية يتحكم فيها الجهاز العصبي التلقائي. وفي تجارب متقدمة حاول الباحثان التأكيد على الاستجابة في كل الحالات التجريبية على انعكاس عصبي بسيط.
- نظرية Papez و Mclean، تعتبر النظرية سلسلة متطورة من الآراء القائمة على وجود نظام عصبي بالمخ يتصل بالانفعال، وأن هذا النظام يقوم بضبطه وليس بتنظيمه. وهذا الجهاز الليمبي في الجهاز الخاص بالأجهزة العصبية، مسوؤل عن الانفعال.
- نظرية ليندزلي، الجهاز المنشط الشبكي الصاعد يستقبل واردات جانبية من العديد من الممرات العصبية الخاصة بالحواس، وهو لذلك يقظ دائماً ومسؤول عن يقظة المراكز العليا بالمخ أيضاً، علاوة على أن موصلاته العصبية تنتشر في كل أنحاء الهيبوثالاموس. وبالإضافة إلى دور الجهاز المنشط الشبكي هناك وجود علاقة عصبية وثيقة بينه وبين الجهاز المحول الثلامي، وأخيراً انتهى إلى أن الانفعال هو في الحقيقة حالة نشاط هذين الجهازين بالذات وسميت آراؤه في الانفعال بنظرية التنشيط.

• الجسم والحواس والانفعال

الخوف والغضب يفجران ردود فعل متداخلة من الجهاز العصبي علاوة على سلوك المواجهة أو الهرب، وعند الإنسان، يفرز نخاع الأدرينالية نوعين من

الهرمونات "الأدرينالين والنوأدرينالين" وللأدرينالين وظيفة خاصة هي رفع الضغط الدموي عن طريق إسراع ضخ القلب، بينما تكون وظيفة النوأدرينالين هي رفع الضغط الدموي بتطبيق الأوعية الدموية الموصلة لسطوح الجلد والأحشاء، وهنا نجد أن الأدرينالين هو الهرمون الذي يزداد إفرازه من نخاع الأدرينالية عند الخوف، والنوأدرينالين عند الغضب. وإذا افترضنا أن النمو العضوي يوازي تماماً النمو النفسي، فإننا ننتظر أن تظهر على الطفل الصغير انفعالات غضب أكثر من انفعالات خوف، ثم تتطور العملية بعد ذلك لأنه سيتعلم ويمارس انفعالات جديدة، منها ضبط النفس "ميلاد الضمير" ويوجه غضبه نحو نفسه ليصير قلقاً. ملخص القول أن التغذية المرتدة من الحواس ومن البيئة الداخلية للجسم تساهم في تكوين الانفعالات، وفي معظم الأحيان تكون نتيجة استجابات الجهاز العصبي التلقائي هي الانفعال في صورته الشاملة، ويتم السلوك تبعاً لنوع الجهاز النشط، وللإنسان القابلية على توجيه الانفعال، أما من ناحية المتحكم في هذه التغيرات فالواضح أن الشبكات العصبية الخاصة بالحواس تبدأ عملية الاستقبال الأولى، إذا كان مصدر الانفعال خارج الجسم، ليقوم الجهاز العصبي المركزي بتوزيع المعلومات الواردة على كافة أنحائه، ويبدأ بعد ذلك عمل تخصصي متواز بين الجهازين العصبي التلقائي، والليمبي. أما إذا كان مصدر الانفعال داخل الجسم، كأن تفكر في شيء لا تثيره إحدى حواسك الخمس أو تجوع أو تتذكر أمراً مجرداً، فإن الاستقبال الأول البادئ لعملية الانفعال يبدأ بين الجهازين العصبي التلقائي والليمبي، وفي كلتا الحالتين "مثير جسمي حسي أو مثير حشوي داخلي" يقترب الانفعال في هذه المرحلة من انطلاق السلوك. وتشارك في الأنشطة الفيزيولوجية الكبرى أجزاء خاصة من الجهاز العصبي، فتساهم بتخصصاتها في العملية المتكاملة، وقد يكون الانفعال عنيفاً بحيث تتأثر به وظائف الكائن الحسية والعقلية تأثراً شديداً فيرتبك السلوك ويختل الإدراك.

وهنا يدخل الانفعال طور انهيار التوازن الداخلي الكامن المعروف بالإعياء الانفعالي. وقد يكون الانفعال عنيفاً أيضاً وداخلاً طور الإعياء الانفعالي ومع ذلك لا يكون هداماً بل على العكس مقوياً بناءً. ونذكر على سبيل المثال حالات الإحباط الشديد أو المآسي التي تتسبب في تقوية شخصية بعض الأفراد وتدفعهم إلى القيام بأعمال بطولية أو خلاقة مبدعة كما في الفنون والشعر، أو التي تتسبب في ضم

شمل الأسر أو في قيام بعض الدول بمجهود أعظم كوحدة متكتلة. والكائن لا يقف عادة مكتوف اليدين إزاء أي ضغط خارجي يعرقل أو يهدد استمرار الحياة عنده. فالحفاظ على النفس غريزة فطرية يتمتع بها كل حي، تؤثر الصدمة "الانفعالية أو الجسمية" على الكائن، فتتسبب في انهيار ابتدائي لمقاومة الكائن للمؤثر الخارجي، ثم تتجمع قواه بعد ذلك بعد تجنيدها، فيرتفع أثر المقاومة ويظهر واضحاً. نستلخص مما سبق أن الكائن العضوي لا يقف ساكناً أمام الإثارة.

● العلاقة بين الأجهزة العصبية والسلوك

تختلف الدراسة التشريحية لأجهزة الإنسان العصبية من حيث الترتيب إذا اتجهنا إلى فحصها من حيث السلوك، فلكي يتم تيقظ الكائن الحي إلى المثيرات حوله، يجب أن ينشط أولاً جهازه المنشط الشبكي بنوعيه: الصاعد أولاً ثم النازل. ونشاطه لا يعني الإفاقة والاستعداد للاستقبال فقط، ولكنه يعني أيضاً تحرك القدرة على التركيز والتمييز في نفس الوقت. وهنا يكون البادئ بالنشاط هو الجهاز المنشط الشبكي الصاعد، وقبل أن يقوم النازل بوظائفه "وهي الاستجابة" تتدخل أجهزة عصبية أخرى، فمثلاً تستقبل منظمة اللحاء المعلومات لتفسيرها، وقد يشترك الجهاز الليمبي في العملية في نفس الوقت "الانفعال بكل أنواعه" وهنا تنتشر الوظائف على أعداد لا يمكن أن تحدد من مناطق الأجهزة العصبية. وأثناء حدوث كل هذه التغيرات واستعراض الأجهزة لكل الإمكانيات المختلفة للسلوك يأخذ اللحاء موقف الرئاسة من كل الاستجابات الإرادية، وهي المظهر النهائي للسلوك. لأنه يترجم ويتجمع ويؤون ويربط ويتصور ويستنتج ليختار ويقرر. ولكن ذلك لا يلغي قابلية خضوعه أحياناً لبعض الأجهزة العصبية الأخرى، فإذا استثير الجهاز التلقائي بدرجة كبيرة نشطت الأدرينالية ونشطت معها كل الوظائف الحشوية بالجسم، أصيبت الأجهزة العصبية بتوتر عام. وبذلك يختل نظام الربط والتصور والضبط. ويقوم اللحاء باختيار نمط السلوك قد لا يختاره إذا لم تكن نسبة التوتر بهذا الارتفاع، فتغلب على الاستجابات الإرادية للإثارة صفة التسرع أو التعرض للأخطاء في السلوك.

يتعرض الإنسان لأنواع متعددة من الهجوم تضطره أن يلجأ إلى أنواع متعددة من الدفاع، فقد يصطدم جسمياً أو نفسياً بمعوقات تجعل من الصعب عليه أن يزاول

حياته كما كان. وفي كل هذه الحالات يمر الفرد بتقلبات نفسية أو استعدادات جسدية لمجابهة الخطر، وترجع كل هذه التقلبات والعمليات المختلفة إلى دافع المحافظة على النفس ودافع المواجهة أو الهرب.

التحكم بالانفعالات

إن السبب في أن الانفعالات قد استعصت على الفهم هو أنها شديدة التعقيد من الناحيتين العضوية والنفسية، ولا زال الجدل حول الطبيعة العقلية للحالات الانفعالية. من الواضح أن الانفعالات تساعد الفرد على البقاء كفرد بأن تحفزه لبذل أقصى الجهد، كما أنها تمكنه من نشر نوعه، وينتمي إلى الفئة الأولى من الانفعالات الحوافز والرضا المرتبطان بالطعام والشراب، بينما ينتمي إلى الفئة الثانية تلك الانفعالات الخاصة بالحافز الجنسي وسلوك التزاوج، أما انفعالات القتال فتستخدم في حماية الذات والأطفال والمنزل ضد المعتدين.

ويمكن تقسيم السلوك المرتبط بمختلف حالات الإبقاء على الحياة إلى مرحلتين:

الأولى: هي البحث عن إشباع الحوافز الحيوية الأساسية وهي مرحلة نمو الشهوات سواء لطعام طيب أو شراب لذيذ.

والمرحلة الثانية: هي الاستهلاك، فسرعان ما ينتهي الطعام وتنتهي الشهوة وعندما يتحقق ذلك نصل إلى الإشباع، ونحتاج إلى الراحة، وهذا هو النمط المعتاد للسلوك الحيواني، ولو بالنسبة للإنسان يكون النمط أكثر تعقيداً وتشابكاً نتيجة لطبيعته في المجتمع.

يعتبر المخ وحدة التحكم في السلوك، ولا بد لنا من اكتشاف المكان الذي تختبر فيه الانفعالات في المخ وما هي العمليات الجسمية المقابلة لها، لقد ساد الاعتقاد لمدة طويلة أن الانفعالات تخبر خارج المخ في الأحشاء، ولقد كان هناك مبرر لهذا الاعتقاد حيث تحدث تغيرات عضوية شديدة في الأحشاء مصاحبة للخبرات الانفعالية، إلا أنه توجد اليوم أدلة كافية تثبت أن مركز الخبرة الانفعالية تقع في ساق المخ، خاصة المنطقة القريبة من اللحاء، ويغطي اللحاء ساق المخ، وهناك مناطق معينة من ساق المخ تقوم بدور هام في حياتنا الانفعالية، وإحدى هذه المناطق هو الهيبوثَلاموس أو "ما تحت المهاد البصري" وهو منطقة صغيرة جداً من المادة الرمادية في قمة ساق المخ لكنها رغم صغرها جليلة الخطر.

إن دور الهيبوثَلاموس في التحكم في العمليات الحشوية للجسم بالغ الأهمية فالتنبيه الوميضي لمختلف أجزائه يؤدي إلى تغيرات في معدل وعمق التنفس وضغط الدم ونبض القلب. وأحد الحوافز الانفعالية الأخرى ذات الأهمية بالنسبة لبقاء الإنسان هو العدوان، وقد وجد أن الجهاز الليمبي يقوم بدور بالغ الأهمية في هذه الناحية أيضاً فالإنسان شأنه شأن الحيوان يؤدي التنبيه الوميضي لأجزاء معينة من الجهاز الليمبي أو الهيبوثَلاموس عنده إلى ظهور السلوك العدواني نتيجة إثارة انفعال الغضب.

وليس هذا نهاية المطاف في مجال أساليب معرفة السلوك غير الاجتماعي، فمن المعروف أن أحد المفاتيح الأساسية للدوائر العدوانية هي الهرمونات الكيميائية التي تسري في مجرى الدم وتتحكم في نشاط الأجهزة الحيوية، وقد اكتشفت عقاقير متنوعة يمكنها التخفيف من تلك الميول العدوانية بل وإزالتها.

ومن المأمول أن نطبق هذا التحكم في السلوك على أمراض الصرع والخوف والقلق والسلوك العنيف، وفي الوقت الحالي فإن مراكز التحكم في مثل هذه النشاطات في المخ غير محددة تماماً، لقد حملتنا الثورة العلمية إلى بداية عصر هندسة الشخصية، فمنذ فترة مضت أمكن إدخال تعديلات كثيرة على الشخصية ابتداءً من تحويل المتهيجين إلى أشخاص ودعاة، إن إثبات صحة فكرة الشخصية باعتبارها الجانب العقلي الدائم من السلوك يأتي وفقاً للمقابل العقلي للمظهر الجسماني الذي يحفظ لتلك الشخصية شكلها المستمر من يوم إلى يوم.

وهي تؤدي إلى نشوء نمط متسق من السلوك يضفي على الشخص أحادية تميزه وتفرقه عن كافة البشر الآخرين، وهذه الشخصية هي نفسها ينتابها التعديل بالطرق النفسية.

انعكاسات الانفعال في الجسم

تشكل الحياة الانفعالية الطاقة والقدرة النفسية المحركة للسلوك والنشاط، فهي تزود الفرد بكثير من الحالات التعبيرية المتفاعلة مع المحيط الاجتماعي مثل الشك والحيرة أو الدهشة والاستغراب، وتمتلئ حياة الفرد بمجموعة من الحالات الوجدانية من فرح وحزن وحب أو كره ورهبة وخوف وغضب، وتتدرج هذه الحالات من الحالة المزاجية إلى الهيجان والانفعال ويكون المنبه المثير للانفعال مدركاً حسياً

أو فكرة أو تصوراً، كما يكون في بعض الأحيان داخلياً بحتاً، وهو ما يحدث في بعض الحالات المرضية كالقلق والإحساس بالذنب والأرق واضطراب الجهاز العصبي واختلال جهاز الهضم والإحساس بالتعب والإنهاك، لكن الانفعال لا يتوقف على المنبه أو المثير ولكن على الشخص المنفعل وبنيته وتكوينه واستعداده ومزاجه، كما يتوقف على نشاط الجهاز العصبي عموماً وعلى نشاط الغدد الصم.

ما هو الانفعال: الانفعال حالة نفسية جسمية تحدث نتيجة لمثير خارجي أو داخلي تؤدي إلى استجابة متكاملة للكائن الحي، وتشمل تغيرات وجدانية مركبة وتغيرات عضوية تشمل الأجهزة العضلية والدموية والغدية، هذا يؤدي على اضطراب عام يشمل الرد كله والانفعالات على درجة مختلفة من الشدة، فهناك انفعالات هادئة نسميها عاطفة وهناك انفعالات حادة وقوية نسميها هيجاناً

الانفعالات العنيفة الهيجانية: غالباً ما تكون سريعة الظهور والزوال ومؤقتة كالغضب والخوف والفرح والغيرة إلا أن لها تأثيرات مباشرة في الجسد وتحدث تغيرات عضوية يمكن تقسيمها إلى تغيرات ظاهرة وأخرى باطنة.

أ- **التغيرات الجسمية الظاهرة:** الانفعال ثورة داخل الجسم ولا يخفي مظاهره على الآخرين، ففي الغضب يحمر الوجه وتجحظ العينان ويقطب الحاجبان وتضم قبضتا اليدين، وفي الخوف يصفر الوجه وترتجف الأطراف وترتعد الأوصال، وفي الفرح تتفرج أسارير الوجه وتظهر ملامح الابتسام الخ، إلا أن دور الاكتساب في المظهر التعبيري للانفعال واضح لدى الأطفال، إذ إنّ الطفل لا يحسن ضبط هيجاناته، فهو عندما يغضب مثلاً يصرخ بأعلى صوته ويبكي، فملامح الهيجان تظهر تلقائياً، أما الراشد فيستطيع بفضل الخبرة والاكتساب أن يمتنع عن إظهار ملامح هيجانه ويضبط انفعالاته في مواقف تتطلب ذلك، فيبتسم مثلاً عندما يكون كارهاً لإنسان أو غاضباً منه.

ب- **التغيرات الجسمية الباطنة:** تتصف بأنها لا إرادية فالأعراض المصاحبة لانفعال الخوف مثلاً خفقان القلب وسرعة النبض والشعور بالتوتر والهبوط وجفاف الفم والحلق والقشعريرة وتصبب العرق، ويلعب الجهاز العصبي المحيط المستقل في الحالات الانفعالية دوراً كبيراً في القلق والخوف، ويؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم وزيادة نسبة السكر في الدم، ويساعد على إفراز

الأدرينالين من الغدة الكظرية "فوق الكلية" حتى يتولد النشاط للهجوم والدفاع أو الهروب، وبالمقابل نجد الكثيرين ممن يتعرضون لرهبة الامتحان وبخاصة الشفوي يشعرون برغبة ملحة في التبول وانقباض المثانة إحدى وظائف الجهاز العصبي، يمكن تلخيص ما يحدث في الأجهزة الداخلية للجسم من تغيرات نتيجة الانفعالات الهيجانية فيما يلي:

1- **اضطرابات التنفس:** يؤدي كل انفعال إلى تغير التنفس، ففي الخوف يشعر الفرد بانقطاع في نفسه، وتوقف دقات قلبه، يعقبهما بعد ذلك سرعة في التنفس وفي دقات القلب وذلك لتعويض نقص التنفس في الفترة الأولى، ويسرع التنفس أو يبطئ تبعاً للحالة الانفعالية. وفي حالات الغضب يضطرب التنفس ويمكن تسجيل حركات التنفس بجهاز خاص يدعى مقياس التنفس، يسجل التغيرات التي تطرأ على حجم القفص الصدري، وتبين الخطوط البيانية التي يرسمها أن تغيرات التنفس تختلف من هيجان لآخر.

2- **اضطرابات الدورة الدموية وضغط الدم:** وجد أن هناك علاقة واضحة بين نسبة تجلط الدم والانفعال، وذلك إثر حادث نفسي معين أو قلق شديد، كما أن التنبه يؤدي على ارتفاع ضغط الدم، وهناك أجهزة خاصة لقياس ضغط الدم وتغيراته، ففي حالات الكذب يرتفع ضغط الدم بنسبة كبيرة وتختلف هذه التغيرات بين انفعال وآخر وتتغير قوة سرعة ضربات القلب بحسب الانفعال.

3- **تغيرات في إفراز الغدد:** تنشط عادة جميع الغدد المفرزة للعرق في معظم الحالات الانفعالية، ففي الخوف يتوقف إفراز الغدد اللعابية، والحزن ينشط الغدة الدمعية، أما تغيرات الغدد الصم فتعمل كمنبه ومنشط، في الخوف والغضب يزداد إفراز هرمون الأدرينالين في الدم الذي يقوم بدوره منبهاً لعدة وظائف عضوية، ويزداد إنتاج الكبد للسكر الذي يغذي العضلات ويزيد من نشاطها فتزول آثار التعب بسرعة.

4- **تغير النشاط الكهربائي في الدماغ:** تبين الأبحاث أن الهيجان يؤدي إلى إبطاء موجات ألفا وظهور موجات دلتا وهي موجات بطيئة ترافق السلوك البدائي غير الناضج، تظهر في دماغ الطفل.

5- **تغيرات في الجهاز العضلي:** نتيجة الانفعال العنيف الهيجاني تنعدم السيطرة الإرادية على العضلات والحركات، فتتوتر العضلات وتشتد أو تشل حركات الأيدي والأرجل كما في الخوف.

6- **الانفعال والجهاز العصبي الودي:** يشمل الجهاز العصبي المستقل على جملة من الأعصاب تعصب القلب والرئة والأوعية الدموية والمعدة والأمعاء وسائر الأحشاء، كما تعصب الغدد وعضلات الشعر الصغيرة وبؤبؤ العين، وهذه الأعصاب مكونة من ألياف عصبية مستدقة تنشأ من خلايا في جذع الدماغ وألياف، وبالتالي هي جزء من الجهاز العصبي العام.

ويتألف الجهاز العصبي المستقل من ثلاثة أقسام هي: قسم أعلى وينشأ من جذع المخ ومن آثاره العمل على إبطاء دقات القلب وعلى تنشيط غدد المعدة وعصاراتها، قسم متوسط يؤلف ما يعرف باسم الأعصاب الودية وتنشأ عن الحبل الشوكي في منطقة توازي في مستواها مستوى الصدر، فالجهاز الودي يؤدي إلى زيادة ضربات القلب وإسراعها كما يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم.

وهناك قسم أدنى يناقض في آثاره الجهاز الودي إذ يؤدي إلى زيادة نشاط الأعضاء التناسلية وأعضاء الطرح.

ومركز الجهاز العصبي المستقل في الدماغ الأوسط الذي يتحكم في السلوك الانفعالي وفي وظائف فصوص الغدة النخامية وفي شهية الطعام والنوم واليقظة والتعلم والتذكر.

التغيرات النفسية المصاحبة للانفعال الهيجاني

يؤثر الهيجان في النفس ويؤدي إلى ضيق ساحة الشعور، فقد شبه الغضب بالجنون، وهذا يدل على أنه سلوك يفقد فيه المرء سيطرته على نفسه، فالهيجانات تشل حركة الفكر، وأن هناك علاقة واضحة بين الانفعال العنيف والوظائف العقلية من إدراك وتذكر وتفكير وفهم وتصور، إذ ينعدم الحكم ويصبح الشخص عرضة للاستهواء وسرعة التصديق، ويظهر الشعور كأنه فارغ من كل فكرة ويفقد صاحبه قوة ضبط النفس، وتتصدع مظاهر الأخلاق الراقية الكريمة ويتلاشى السلوك الاجتماعي المهذب، كما أن الهيجان يبعد الميول الراقية ويعود بالمرء إلى الاستعدادات الغريزية الآلية ويصبح السلوك حيوانياً.

ولكن الهيجان يؤثر في الوظائف العقلية بعدة طرق، فإما أن يكون مثيراً منشطاً كما في حالة الفرح تنشط المخيلة فتتدفق المعاني والصور ويبزغ نور الإلهام وقد

يحمل هذا تياراً جارفاً من المعاني والصور الأفكار الجديدة، وقد يكون الهيجان مانعاً مثبطاً كما في الغضب والخوف والغيرة حيث يخلو الذهن من الصور والأفكار والمعاني الواضحة ويصبح الشخص عاجزاً عن مواصلة التفكير والمحاكمة العقلية ويكون مستوى النشاط الذهني أثناء الهيجان في حالتي تهيجه وتنشيطه أقل تماسكاً وجودة منه في أثناء الهدوء وضبط النفس.

فالهيجان يؤدي إلى تضاؤل قوة النقد والموازنة فيصبح الإنسان خاضعاً لدوافع جبرية عمياء، ويحل المشكلات حلولاً تعسفية فيها الكثير من المجازفة والتهور. ومن آثار الهيجان على النفس تفكك المعلومات المكتسبة حديثاً والمعلومات المقعدة الدقيقة، أما المعلومات التي اعتدنا عليها والاستعدادات الغريزية الآلية فتكون أشد مقاومة وثباتاً، وهناك تشابه واضح بين مظاهر الهيجان وأعراض المرض النفسي مثل ازدياد قابلية المرء للاستهواء وتفكك بنية الشعور، وتنعكس الحالات الانفعالية على الجسد وتُحدِثُ أمراضاً كثيرة أهمها اضطرابات جهاز الهضم والتنفس وأمراض القلب وضغط الدم والأمراض الجلدية والقرحة المعدية واضطرابات الجهاز التناسلي. وقد كان للطب النفسي الجسدي دور في معالجة هذه الأمراض البدنية ذات المنشأ النفسي.

الانفعالات الهادئة العاطفية

العاطفة انفعال هادئ يعشش في النفس ببطء ويستحوذ عليها ويصبح موجهاً أساسياً للسلوك، وقد وصفت العاطفة بالجدول الذي يحفر مجراه ببطء كالحب والحنان والحزن والصداقة والخجل، وغالباً ما يكون الانفعال دفيناً غير ظاهر للعيان ولكنه لا يلبث أن يظهر لمجرد حادث أو نبأ، فالشخص المحب مستسلماً لأحلامه يعلل نفسه بالآمال ثم تأتيه رسالة فيتهلل لها طرباً وتلمع عيناه بنور غريب ويهرع إلى من يشاركه فرحه، إن العاطفة تدوم مدة طويلة فقد تستغرق العمر كله.

كيف تتكون العاطفة

تمر العاطفة بمراحل متعددة في نشأتها فتبدأ قلقة مضطربة ثم تنمو وتستقر على موضوع معين.

أ- مرحلة القلق: تتميز العاطفة بأنها ذات شحنة انفعالية تتجه لموضوع كان

الفكر قد تصوره من قبل، ولكن تصور الفكر لا يكون واضحاً في بدء تكون العاطفة، وهذا ما يجعلها مشتتة غامضة، لذا يبدأ المراهق بحب النساء جميعاً ثم يتحدد حبه لفتاة واحدة تصبح أمله الوحيد، لقد كان في بداية الأمر حبه مشتتاً غامضاً ثم انتهى على أن يكون محدداً واضحاً.

ب- **مرحلة تثبيت العاطفة:** تستقر العاطفة على موضوع معين، فالمراهق يتحدد حبه لفتاة واحدة ويصبح عنده الحب غاية في ذاته والمحبوب يصبح ذا قيمة خاصة، عندئذ لا يكون الحب مجرد رغبة في اللذة بل يمتزج بالقيم الإنسانية السامية ويتخذ الصورة الجميلة، وفي هذه المرحلة تصبح العاطفة منسجمة مع مطالب الحياة الاجتماعية.

ويكفي أن نذكر هنا بعض العواطف من صداقة وشفقة واحترام حتى نعلم أن للمجتمع تأثيراً كبيراً في تكوين العواطف وبلورتها ورفعها إلى درجة السمو.

والعواطف التي ترتبط بموضوع محدد غالباً ما تمتزج بأضدادها وتحمل بداخلها بذور العاطفة المناقضة لها، فالحب يحمل شيئاً من الكره، والشفقة تكون ممزوجة بشيء من القسوة، وما إن تظهر أضداد العواطف حتى تزول العواطف نفسها وينشط الانفعال الهيجاني، فالقسوة من العدوان في حين الشفقة من العاطفة والكره من الخوف والغيرة في حين الحب عاطفة.

تأثير العاطفة في السلوك

تؤثر العاطفة في مختلف جوانب السلوك والحياة النفسية:

1- **أثر العاطفة في التفكير:** تؤثر العاطفة في توجيه أفكارنا سواء كانت أفكاراً شاردة كما في أحلام اليقظة أم أفكاراً موجهة كما في التأمل والتفكير فالمتفائل يرى العالم مزروعاً بالورود والمتشائم يراه مزروعاً بالأشواك.

2- **أثر العاطفة في التذكر:** إن تأثير العاطفة واضح في عملية التذكر وتوجيه نشاط الذاكرة، ففي حالات الحزن نميل لاسترجاع أيام الشقاء والتعاسة والهم والغم، وفي حالات الفرح نميل لاسترجاع كل ما يبعث على الأمل ولا نرى في العالم غير الجمال والإشراق. وللعاطفة أثر كبير في عملية الحفظ فهي تسهل وتثبت معلوماتنا وخبراتنا في الذاكرة وتساعد على استعادتها

وقت الحاجة بيسر وسهولة.

3- **أثر العاطفة في الاعتقاد**: الحوادث السارة التي نتمناها نتوقع حدوثها ونعتقد بحتمية وقوعها، والخوف من أمر مكروه يجعلنا نستبعد وقوعه.

4- **أثر العاطفة في المعاملة**: نميل إلى التساهل والعطف في حالة الارتياح والرضا ونميل إلى التعسف والقوة في حالة الانزعاج والسخط، فكأننا ننظر للآخرين من خلال عواطفنا لا من خلال واقعهم وهذا يؤدي إلى تأثير العاطفة في الحكم الخلقي إذ إنها تجعلنا نصدر أحكاماً خلقية تعمينا عن سيئاتنا وسيئات أحبابنا ولا تجعلنا نرى في أعدائنا حسنة واحدة.

الهوى

الهوى عاطفة نمت على حساب غيرها من العواطف، الهوى يجعلنا نرى كل شيء من خلاله وقديماً قالت العرب: حبك الشيء يعمي ويصم، والمقصود بذلك الحب الذي تحول إلى هوى، والهوى حالة دائمة قد ترافق الإنسان مدى العمر توجه السلوك وتحركه، ومن هنا نلاحظ أن الهوى دافع لأنه يحرك صاحبه، وعاطفة لأنه انفعال طويل الأمد، وهيجان لأن تأثيره عنيف وشديد. وهو أكثر من ظاهرة نفسية كلية تبدل من معالم الشخصية بأكملها.

كيف يتكون الهوى؟

يتكون الهوى بشروط خارجية، فقد تحدث للمرء حادثة بسيطة تخلف انطباعاً عابراً لكنها ترسخ في نفسه وتشكل نواة الهوى، مثل حضور شخص أمسية شعرية وإعجابه بنتائجها فقد تُكوِّن عنده نواة لهوى الأدب والشعر.

وتلعب الشروط العضوية دوراً في تكوين الهوى، فالطبع والحالة المزاجية والاستعدادات العضوية تساعد في تكون الهوى، كما أن البيئة والمجتمع الذي يعيش فيه الفرد قد يساعد على انتشار نوع من الهوى، فالمجتمعات في العصور الوسطى كانت تشجع الهوى الديني، والمجتمعات الحديثة تشجع الهوى الفكري والعلمي.

والأصل في تكون الهوى الأسباب الداخلية، فالرغبة أساس في تكون الهوى وهي خاصة ومحددة لأنواع الهوى، مثال: الرغبة في المعرفة تؤدي لتكوين الهوى الفكري وتصور موضوع مرغوب فيه يجعل الخيال يعمل به وينسج حوله التصورات.

فالخيالات تلون الموضوع المرغوب فيه بألف لون ولون، ويبدو في صورة مشرقة وجذابة تأخذ بمجامع النفس وعندئذ تبتعد عن الواقع وتزداد جاذبيتها بقدر بعدها عن الواقع.

ولكن الهوى لا يحدث إلا عقب إنهاك يصيب الجسم أو إرهاق عقلي شديد أو صدمات نفسية طويلة وعنيفة، إن الحزن والضجر والبطالة وجميع الحالات التي تضعف فيها الإرادة هي حالات ملائمة لنشوء الهوى، ومما تقدم يتبين أن الهوى ليس ظاهرة صحية في الشخصية السوية؛ لأن آثار الهوى لا يمكن أن تكون نافعة وهي تعبير عن اضطراب انفعالي يجعل الفرد ينساق لأحكام الهوى أكثر من التفكير والمحاكمة العقلية. ولمعرفة آثار الهوى في جوانب السلوك المختلفة نرى:

1- **تأثير الهوى في الذكاء:** إن التصور الأولي للذكاء تحيط به تصورات فرعية وأفكار وصور وذكريات من كل نوع، وكلها صناعية ومشوهة وبذلك يتضخم التصور الأولي ويتسع حتى يصبح فكرة ثابتة تدور حولها حياة الفكر كلها، لهذا يعيش صاحب الهوى تحت سيطرة فكرة واحدة تعشش في رأسه.

2- **تأثير الهوى في العاطفة:** الهوى يستثير الحساسية ويصبح مصدراً لهيجانات لا توصف ولا يلبث أن ينشر الهيجانات وتلك الحساسية في الحياة النفسية كلها، فلا يرى الإنسان شيئاً أو يسمعه أو يلمسه إلا ويشعر بأنه مخضب بهذه الحساسية المستثارة والهيجانات التي لا توصف، بالإضافة إلى أن الهوى يقضي على سائر العواطف ويجعلها تدور في دائرته وخادمة له، إن صاحب الهوى لا يعرف أسرة أو واجباً وهذا شأن الأهواء جميعاً سواء أكانت سامية أم وضيعة، مثال: إن الحب الأمومي حينما يصبح هوى يتحول إلى رغبة في الامتلاك والسيطرة فلا يقل في ذلك عن الأثرة الشديدة.

3- **تأثير الهوى في الفعالية:** الهوى من ناحية يزود صاحبه بطاقة على العمل والنشاط إلا أنها طاقة تنقصها الإرادة، فالإرادة هي سيطرة على الذات ومقدرة على العمل المتوازن، في حين الهوى خلاف ذلك تماماً، فصاحب الهوى يخضع للإيحاءات، إن الفكرة لا تكاد تأتيه من الخارج حتى تبدأ بالنمو خارجة عن إرادته، وعلى الرغم منه، فتجعله يقوم بأعمال غريبة عنه. إن صاحب الهوى لا يتصرف من نفسه بل إن هناك شيئاً يتصرف به، تدفعه قدرة جبرية مسيطرة لا يمتلك شيئاً لدفعها.

4- تأثير الهوى في الشخصية: إذا كان الهوى ينتهي إلى انعدام التوازن فهذا يعني أنه ينتهي إلى اضطراب الشخصية ويجعلها تدور حول محور مخالف لمحورها الأصلي، إن صاحب الهوى هواه يحكم فيه، لأنه يظل خارج ذاته لا يمتلك ذاته، وهذا يصح في أصحاب الأهواء السامية والوضيعة.

ما هي نهاية الهوى

1- قد ينتهي الهوى بالإنهاك حيث تتكشف الحقيقة أمام صاحب الهوى فيتلاشى سحر الهوى وتتلاشى معه الضلالات التي ولدها.

2- قد يتحول الهوى إلى هوى آخر، فالحب البشري للجسد قد يتحول إلى حب الله والوطن، وقد تتحول بعض الأهواء إلى أضدادها فيصبح الحب حقداً وهوى المتعة تصوفاً.

3- قد يُستبدل الهوى القديم بهوى جديد يحل محله، فقد يستبدل الحب القديم بحب جديد.

4- قد ينتهي الهوى بالجنون كما في قصة حب قيس وليلى.

5- قد ينتهي الهوى إلى الموت كما في قصة روميو وجوليت.

المظاهر الانفعالية والكشف عن الحقيقة

قد يكون في مقدار الشخص أن يخفي أفكاره وأن يعبر بكلامه بما يختلف عن حقيقته النفسية، لكن التصنع يكون محصوراً في الحركات الخاضعة للإرادة أما الحركات العضلية المنعكسة فمن المتعذر منعها والتحكم فيها، هذا فضلاً عن التغيرات التي تعتري حركات القلب والتنفس والدورة الدموية وإفراز الغدد، وقد كان الصينيون يلجأون لمعرفة كذب الشخص من صدقه على إطعامه كمية من الرز يمضغها ثم يطلب منه أن يبصقها فإذا بصقها اعتبر بريئاً، أما إذا تعذر عليه ذلك اعتبر كاذباً وخائفاً من فضح أمره، ذلك أن إفراز الغدد اللعابية يتعطل نتيجة الخوف ويجف الفم فلا يجد الشخص كمية كافية من اللعاب للقيام بعملية البصق.

وفي بعض البلدان العربية "كسورية" كانوا يلجؤون لمعرفة براءة الإنسان من تهمة السرقة إلى إطعامه ما يدعى لقمة الزقوم، وهي عبارة عن قطعة من المعروك "نوع من الخبز" يكتب الفقيه عليها ويقرأ ويدخل في روع الشخص أنه سيختنق إذا كان

كاذباً، فإن كان سارقاً سيخاف وتصعب عليه عملية البلع نتيجة جفاف حلقه ولعابه، ويمكن الاستدلال على الكذب بملاحظة حركات البلع وسرعتها وسرعة حركات العين، وتغير اتجاه النظر، وقد اتجه تفكير العلماء إلى استخدام الوسائل العلمية لتسجيل التغيرات العضوية في التحقيق الجنائي، وأحدث جهاز كاشف للكذب يسجل حركات التنفس والضغط والنبض والفعل المنعكس، وكذلك أمكن الاستعانة بجهاز رسم تخطيط الدماغ الوميضي "الكهربائي" ومن الوسائل الأخرى لكشف الكذب أو حمل المتهم على الاعتراف استخدام بعض العقاقير مثل "السكوبولامين أو أميتال الصوديوم" وهما من المواد المخدرة التي تضعف مقاومة الشخص وتجعله لا يقوى على إخفاء الحقيقة وبعضها تنشط عمل المخ فيبوح بكل ما يخفيه.

مضار الانفعال

1- يؤثر في التفكير فيمنعه من الاستمرار ويجعله غير واضح كما في الغضب.
2- يقلل الانفعال من قدرة الشخص على النقد وإخضاع التصرفات لرقابة الإرادة.
3- يساعد على تفكك المعلومات والمفاهيم فتتغلب الغريزة الآلية على السلوك.
4- يؤثر الانفعال على الذاكرة حيث تتفكك المعلومات المكتسبة حديثاً وتتلاشى.
5- إذا توالت الانفعالات تؤدي إلى تغيرات عضوية في الأنسجة ونشوء الأمراض النفسية الجسمية مثل القرحة المعدية والأمعاء وارتفاع الضغط وحساسية جلدية وغيرها.

فوائد الانفعال

للانفعالات المعتدلة والمنشطة بعض الفوائد منها:

1- الشحنة الوجدانية المصاحبة للانفعال تزيد من تحمل الشخص وتزوده بدافع ورغبات تدفعه إلى مواصلة العمل على تحقيق أهدافه.
2- للانفعال قيمة اجتماعية إذ تكون التغيرات المصاحبة للانفعال ذات قيمة تعبيرية ترتبط بين الأشخاص وتزيد من فهمهم لبعضهم البعض من الناحية الشعورية.

3- الانفعالات مصادر للسرور، فكل إنسان يحتاج إلى درجة معينة منه إذا ازدادت أثرت في سلوكه وتفكيره وإذا قلت أصابه الملل.

4- يهيئ الانفعال الفرد للمقاومة من خلال تنبيه الجهاز العصبي اللاإرادي والجهاز الغدي الكظري.

ضبط الانفعالات وتوازن الشخصية

إن الشخصية المتزنة تقف على النقيض من الشخصية الانفعالية، إن الشخصية الانفعالية ليست حرة؛ لأنها عبدة لأهوائها وعواطفها وليست عاقلة؛ لأن الانفعالات تبعث الاضطرابات في التفكير، أما الشخصية الأخلاقية المتزنة فهي التي تتمتع بالإرادة فتضبط انفعالاتها ولا تنساق وراء هيجاناتها وأهوائها، وبالتالي يمكن أن توصف حقاً بأنها حرة وعاقلة.

يمكن تصعيد الانفعالات في الأعمال الفنية كالشعر الحماسي والموسيقى بأشكالها والرسم التعبيري والنحت والرقص، كما أن الانفعالات عندما تخضع للضبط توجه الفرد لتحقيق طموحاته فهي تزوده بطاقة هائلة من النشاط لتحقيق أهدافه في حين عدم السيطرة على ضبط الانفعالات تؤدي بصاحبها إلى الهلاك والتهور، والخلاصة أن الانفعالات قوة نفسية عاملة في مجال السلوك ومثيرة للنشاط في حال تمكنا من ضبطها وتصعيدها وتوجيهها، وبالتالي يمكن تجنب الآثار السلبية الناجمة عنها سواء كان ذلك على البدن أو على النفس.

الهندسة النفسية

الهندسة النفسية طريقة أو وسيلة تعين الإنسان على تغيير نفسه، إصلاح تفكيره، تهذيب سلوكه، تنقية عاداته، شحذ همته، تنمية ملكاته ومهاراته، كذلك تعينه على التأثير في غيره، فوظيفة هذا العلم ومهمته، التغيير والتأثير. تغيير النفس والتأثير في الغير، وإذا ملك الإنسان هذين الأمرين فقد وصل إلى ما يريد، ونال ما يطلب.

تقول الهندسة البشرية إن لكل إنسان طريقته الخاصة في التفكير، وهذا الاختلاف الخارجي، عن طريق مركبات ثلاثة هي الحواس الرئيسية "السمع والبصر، والوجدان مركز الإحساس والشعور". عندما تقابل شخصاً فإن في ذهنه

طريقة معينة لتمثيل هذه المركبات الثلاثة، وإذا ما استطعت أن تعرف كيف يفكر هذا الشخص فإنك تستطيع أن تتعامل معه بسهولة، وأن تكيف سلوكك ليتلاءم مع نظامه التمثيلي لتلك المركبات، وبالتالي يمكنك أن تؤثر فيه، فالهندسة النفسية تجعل من اليسير التعرف على الطريقة التي يفكر فيها رجل ناجح في عمله، أو رجل يتقن مهارة معينة، أي أنها تزيح الستار عن أسرار النجاح والتفوق، وتتيح لنا تحقيق أهدافنا، إن وجهة نظر الهندسة النفسية هي، إذا كان أمراً ممكناً لبعض الناس فهو ممكن للآخرين كذلك، ولا يعني هذا أن تكون نسخة مطابقة للشخص الآخر، وإنما تكون طريقة تفكيرك، وخطط حياتك متفقةً مع وصفة النجاح التي تم اكتشافها.

تقوم الهندسة النفسية على ركنين أساسيين، الأول هو نظام الاعتقاد بمعناه اللغوي العام، والثاني هو كيفية تعاقب الأفكار والتصورات، وما ينتج عن هذه الأفكار من فعل أو قول أو سلوك. الاعتقاد من جهة، والحواس من جهة أخرى، وبينهما العقل الذي يذهب إلى الحواس يستزيد منها علماً ومعرفة، ويرجع إلى الاعتقاد والإيمان يهذبه من شوائب الأوهام، وينقي، ويضيء له الطريق.

إن إرادة الإنسان خاضعة لإرادة الله، وأن نجاحه يخضع لقوانين معرفة الشخصية وتوجيهها، الهندسة تمدنا بأدوات ومهارات نستطيع بها التعرف على شخصية الإنسان وتشكيلها، وطريقة تفكيره، وسلوكه، وأدائه، وقيمه، والعوائق التي تقف في طريق إبداعه، وكذلك تمدنا بأدوات وطرائق يمكن بها إحداث التغيير المطلوب وتحقيق الأهداف. ولها تطبيقات كثيرة، منها في مجال التربية والتعليم، وتنمية القدرة على الابتكار، وشحذ القدرة على التفكير، وتحسين السلوك، وكسب العادات الإيجابية والمهارات اللازمة للتوافق الأمثل مع الذات والمجتمع وحل المشكلات الشخصية.

- التخطيط اللغوي العصبي، يدرس كيفية قيامنا ببناء تجربة شخصية، كيفية تفكيرنا بشأن قيمنا واعتقاداتنا، كيف نخلق الحالات العاطفية، كيف نبني عالمنا الداخلي من تجربتنا وكيف نعطيه معنى، لذا التخطيط اللغوي العصبي يدرس التجربة من الداخل، والتواصل، إنه طريقة التفكير. إن مصطلح البرمجة اللغوية العصبية، يشير إلى دراسة الجهاز العصبي "العقل وكيف نفكر" أما علم اللغة "كيف نستعمل اللغة، وكيف تؤثر فينا؟" بينما التخطيط والإدارة "كيف نقوم بسلسلة أعمالنا لنحقق أهدافنا".

- البرمجة اللغوية العصبية، علم يساعد الإنسان في توسيع إدراكه، ومعرفة ما يدور بداخله، ومساعدته في تطوير تفكيره، مما يؤدي إلى الارتقاء والتطور الذاتي في جميع مجالات الحياة، ويجعله متفهماً للآخرين ومؤثراً بهم. علم البرمجة يهتم بتأثير اللغة على الجهاز العصبي للإنسان، لهندسة حالات سلوكية متميزة.
- الخريطة الذهنية، تدل على كيفية تفسير الإنسان ما يحدث في الحياة، وتعد هذه الخريطة من الطرق المستخدمة في توسيع إدراك الإنسان، فنحن نتعامل مع الأشياء والأحداث والأشخاص والزمن، وكل إنسان يبني في ذهنه خارطة للواقع كما يراها هو.

الحواس الخمس _ اللغة _ العادات والتقاليد _ الذاكرة _ البرامج العقلية _ خريطة الواقع في الذهن:

1- الحواس الخمس: تعتبر حواس الإنسان النوافذ التي يُطل من خلالها على العالم الخارجي، وهي بوابات الإدراك، تقوم الأعصاب بنقل النبضات العصبية من الخلايا المستقبلة إلى المخ. حيث تتحول المثيرات إلى انطباع ومعنى، وبعدها إلى سلوك.

2- اللغة: تشير إلى كيفية عكس الكلمات إلى حالات ذهنية، ذات صلة بالتفكير الصامت، والتعبير بالرموز والإشارات والحركات التي تكشف عن أساليبنا الفكرية.

3- العادات والتقاليد: الناس تحكم على الأمور من خلال عاداتها وتقاليدها، تشكل البيئة قاعدة يستند إليها الإنسان في بناء مستقبله ورسالته في الحياة.

4- الذاكرة: إن الشخصية تنشأ عن اختزان خبرات الشخص الماضية، هذا ما يسمح بالقدرة على إعادة أو تكرار أنماط السلوك السابقة. وإذا كان الذكاء يقرر نوع ودرجة التعلم فإن الذاكرة تثبته وتحفظه بما يؤدي لنجاح الفرد.

5- البرامج العقلية: تتضمن عناصر الفكر، الرؤية، التخيل، الإدراك والحوارات الداخلية، القدرة على قياس وتقييم النتائج، التخطيط والتنظيم.

6- تشكيل الصور الذهنية: هناك ترابط بين الجسد والعقل، من المفيد للفرد أن يكون لديه درجة معقولة من الوعي بالذات، تتضمن عملية التغيير والتقدم.

- ينقسم المخ إلى قسمين "الأيسر والأيمن"، هناك أشخاص يستخدمون النصف الأيمن من المخ، وآخرون يستخدمون النصف الأيسر، بنسب متفاوتة.
- خصائص الأشخاص الذين يستخدمون النصف الأيسر:
  - يفضلون الشرح اللفظي اللغوي.
  - يستخدمون اللغة والتركيز.
  - يعالجون المعلومات بالتتالي.
  - ينتجون الأفكار بالنطق.
  - يفضلون الأعمال التي تحتاج إلى تفكير محسوس.
  - يركزون على عمل واحد.
  - يفضلون النشاطات التي تتطلب البحث والتنقيب.
  - يفضلون الأعمال المنظمة والمرتبة.
  - يفضلون الخبرات المحدودة.
  - يفضلون التفاصيل.
  - يواجهون المشكلات بجدية.
- خصائص الأشخاص الذين يستخدمون النصف الأيمن:
  - يفضلون الشرح العملي المرئي.
  - يستخدمون الصور العقلية.
  - يعالجون المعلومات بطريقة كلية.
  - ينتجون الأفكار بالحدس.
  - يفضلون الأعمال التي تحتاج إلى تفكير مجرد.
  - يعملون أكثر من عمل في وقت واحد.
  - يفضلون أنشطة التأليف والتركيب.
  - يستطيعون الارتجال بسهولة.
  - يفضلون الخبرات الحرة غير المحددة.
  - يفضلون الأفكار العامة.
  - يواجهون المشكلات باللامبالاة.

تتم عملية الوعي لدى الإنسان عن طريق خمسة عوامل وهي:

مثيرات الحواس _ الانتباه _ الإدراك الحسي _ التفكير _ اللغة "المنطوقة وغير المنطوقة".

التخزين بالذاكرة

إن التغيير يحدث في عدة مستويات، تدعى المستويات المنطقية "الواعية" وهي:

- مستوى البيئة، المكان والزمان، الأشياء والكائنات.
- مستوى السلوك، الكلام والحركة، العمل والنشاط.
- مستوى القدرة والمهارة، تشمل استثمار القوى المعرفية التفكير والذكاء والخبرات وحتى القدرات الجسدية.
- مستوى المعتقدات والقيم، تُمثل دوافع خفية، صعوداً وهبوطاً، لها تأثير كبير في حياة الأشخاص.
- مستوى الهوية والانتماء، تُمثل نظرة الإنسان لنفسه وآرائه وفلسفته في الحياة.
- المستوى الروحي، يُمثل الاهتمام بالروح وتغذيتها بالحب والجمال وتنميتها عقلياً وأخلاقياً للارتقاء بالوجدان "المشاعر والأحاسيس".

- **أفضل طريقة لفهم الطبيعة النفسية، يتم باجتياز أربع طبقات مختلفة، وهي:**

1- **الطبقة العقلية**: إنها الطبقة العليا، تلك التي تفكر وتحلل وتستنتج، التي تريد أن تعرف وأن تفهم. تتألف هذه الطبقة من معتقداتنا الدينية والعائلية، ومن ثقافتنا، وكل ما تعلمناه وفهمناه، العقل أداة رائعة، بفضله يفهم الإنسان العالم ويتأقلم معه ويعيد ابتكاره. كما يتجرأ على تخيل مشاريع طموحة والتخطيط لمستقبل أفضل، الدماغ يحفظ في ذاكرته الأوضاع والخبرات، ويرسل إشارات إنذار قوية إلى أي وضع مشابه، لأننا تعلمنا هذا واختبرناه. طبقة العقل، نوع من الأفكار والمبادئ والقواعد، إنها ممر إلزامي نعود إليه دوماً وبشكل غريزي لنحمي أنفسنا، ينبغي استخدام قدرات العقل لإعادة قراءة تاريخنا الشخصي، ولكن ينبغي اجتياز هذا العقل للوصول إلى مستويات أعلى من الوعي.

2- الطبقة الانفعالية: الانفعال تجربة حقيقية وملموسة للغاية، الانفعال كتلة من الإحساس وثورة في المشاعر، والناس يختلفون في سماتهم الانفعالية كالقدرة على ضبط النفس والتبلد أو الحساسية والتحكم في الانفعالات، ويبقى الانفعال الهادئ المعتدل مساعداً على تأدية الوظائف العقلية بنظام وتنسيق، أمام دوامة المشاعر التي تزعزع المرء وتقلب الأمور رأساً على عقب، الانفعالات تقوم برد فعل، تهوج وتموج، تهلل وتبتهج وتغلي...، الخوف، والقلق، الغضب، الفرح. إنها طبقة العواطف التي يثيرها دوماً الصراع مع العقل. قد تكون الانفعالات عرضية طارئة كالفرح والحزن حيث تزول بزوال مثيراتها، وقد تكون مزمنة لا يدرك الشخص سبباً لها كالقلق ومشاعر الذنب، وقد تكون بسيطة أولية لا يمكن تحليلها إلى أبسط منها كالخوف والغضب، ويمكن أن تكون مركبة مثل الغيرة وهذه تتكون من عدة انفعالات مدمجة هي الخوف والغضب والغيظ وحب التملك والحسد والحزن، وقد تكون انفعالات مشتقة تعقب الانفعالات البسيطة الأولية كاليأس أو الأمل الذي يعقب الخوف. وقد شاع أن الانفعال محرك حيوي وطاقته مولدة للنفس، فالانفعال هنا أسلوب في الحياة.

3- الطبقة الحسية: الإنسان الذي تستهويه متع الحس ولذائذه، صاحب هذه الشخصية يميل للاندفاع إلى الأهواء والرغبات والشهوات لما تحقق له من متعة ونشوة، جهازه العصبي هش، يطبع اهتماماته الصغيرة بطابع فني، ويجد معنى في أشياء صغيرة لا يهتم بها غيره عادةً قد يسرف في العناية بمظهره الجسدي، تنجرح عواطفه بسهولة، إحساساته الداخلية كثيراً ما تكون مفككة غير مطمئنة، وأحياناً ساخرة، إذا أراد أن يعبر عن هذه الإحساسات فهو إما مبهم غامض أو منطقي صوري. إنها طبقة ردود فعل غريزية للبقاء على قيد الحياة، تسمح بالتواصل سريعاً إلى راحة نسبية، حتى وإن كانت في نهاية المطاف، تمنعنا من الاقتراب من الذاكرة العميقة "العقلية الاجتماعية".

- يقتضي التنقيب في الطبقات الثلاث الأولى، بتنظيف الذاكرة الأولية عبر إثارة رد فعل مقاوم في كل واحدة منها، رد فعل يتخذ غالباً شكل زلزال عنيف، وبالتالي من الطبيعي والمنطقي أن تصطدم محاولات العبور بنوع من الرفض لتجاوز ما يتعبنا فكرياً وعاطفياً، وعلى مستوى الحواس كلها. يكفي

وبكل بساطة أن نخاطر بالوصول إلى قلب ذاتنا، بالوقوف في مواجهة الشعور بالخطر عقلياً وانفعالياً وحسياً، إن الأمر يتطلب منا القبول باستثمار قوتنا وشجاعتنا.

4- الطبقة المادية: نفقد في هذه المرحلة التفكير المنطقي والانفعالات والأحاسيس السطحية التي نتحصن بها لنواجه واقعاً مادياً أكثر من مؤلم. ها نحن هنا عراة كالجنين، مضطربون كطفل يعيش عنف الولادة، في أعماق قلب الجسد الذي يعاني ويتخبط، نجد بصمات ما يسبب الألم وبالتالي الممر للخروج من هذا الألم. إننا نجد ما يشبه الصندوق الأسود واكتشاف ما يحويه عبر الشعور بالجسد كله، يسمح لكل واحد منا بأن يمتلك أخيراً ما يجعله يتألم وعليه أن يدفعه في الاتجاه المعاكس للتحرر منه، الأمر أشبه بإفراغ الصندوق وتنظيفه. تسبب هذه الحركة ارتياحاً عميقاً في الجسد كله الذي يمكنه أخيراً أن ينجو ليصل إلى مكان آخر إلى عالم حيث الحرية يغيّر من حياته. إن المحرك في العمل على عبور الطبقات النفسية عبر ذاكرة الجسد هو القدرة على رؤية الذات ككائن، وهذه المسيرة تتم على أربع مراحل هي: الرؤية، التقبل، التعطيل والتغيير.

- هناك نظامان يعملان على السيطرة في تصرفات الإنسان، سواء كانت سلبية أو إيجابية، "إن تصرف الإنسان يعتمد على كيفية برمجة ووضع الأفكار والقيم والمعتقدات والاتجاهات والآراء في هذين النظامين" وهما: العقل الواعي والعقل اللاواعي.

- **العقل الواعي:** موضوعي ومنطقي، يربط بين السبب والنتيجة في الأحكام. يقبل ما يراه صحيحاً ويرفض ما يراه غير صحيح، يعمل عند التركيز بين الحقيقة والخيال. يفرق بين الماضي والحاضر ويتوجه نحو المستقبل.

- **العقل اللاواعي:** غير موضوعي وغير منطقي، يتقابل مع كل شيء بآن واحد، غير محدود. يشكل مجمل الأفعال النفسية التي تهرب مؤقتاً من شعورنا، يحتفظ بالكثير من الذكريات والمشاعر بشحنتها العاطفية الانفعالية، يجمع مجمل اتجاهاتنا ورغباتنا وغرائزنا، يرمي إلى إرضاء الحاجات العضوية والنفسية التي تسمى دوافع. يُعد الخزان العام للغرائز.

- عندما يفكر عقلك بطريقة صحيحة، وعندما تفهم الحقيقة، وعندما تكون الأفكار المودعة في بنك عقلك الباطن أفكاراً بناءة وبينها انسجام وخالية من الاضطراب، فإن القوى السحرية لعقلك الباطن سوف تستجيب في التحكم في حل أيّة صعوبة. إن أغلب العلماء والأدباء والفنانين والشعراء والكتّاب والمخترعين، يتمتعون بفهم عميق للمهام والأعمال التي يقوم بها العقل الباطن والعقل الواعي. إن التفكير الاعتيادي لعقلك الواعي يرسخ عادات ثابتة في عقلك الباطن، فإذا كانت أفكارك المعتادة تتسم بالانسجام والتناغم والإيجابية، فإن السلام والتوافق سوف يظهر في سلوكك وشخصيتك.
- إن الهندسة النفسية في مجال تطبيق البرمجة اللغوية العصبية، تعمل على معرفة محتوى الإدراك لدى الإنسان وحدود المدركات "المكان والزمان، الأشياء والوقائع، الأهداف والغايات"، انسجام الإنسان مع نفسه ومع الآخرين، كما تمكن الفرد من التعرف على الحالة الذهنية للإنسان وكيف يتم تغييرها ودور الحواس في تشكيل الحالة الذهنية، وتساعد في تنمية المهارات وشحذ الطاقات والقابليات ورفع الأداء الإنساني والتخطيط العميق للنجاح، وكيف يمكن استخدام اللغة للوصول إلى عقل الإنسان وقلبه، لإحداث التغييرات الإيجابية في المعاني والمفاهيم؟ أما فوائدها فتتمثل في اكتشاف الذات وتنمية القدرات، وصياغة الأهداف والتخطيط السليم لها، بالإضافة إلى بناء العلاقات وتحقيق الألفة مع الآخرين، والتأثير والإقناع من خلال اكتشاف البرامج الذاتية، والعادات الشخصية وتعديلها بتحقيق التوازن النفسي وممارسة سياسة التغيير السريع والتخلص من العادات السيئة والمخاوف بسرعة فائقة، من خلال التحكم في طريقة التفكير وتسخيرها بخطط نجاح وتفوق.

التوافق

التوافق عملية حيوية حركية تهدف لتغير سلوك الشخص بما يحقق تكيفاً أفضل بينه وبين البيئة والتوافق هو قدرة على تكوين علاقات مُرضية بين الإنسان وبيئته تشمل الإمكانات والقوى المحيطة بالفرد التي تؤثر في جهوده للحصول على الاستقرار النفسي والبدني في معيشته.

يحمل الإنسان معه عدداً غير قليل من الحاجات ويصرف وقتاً غير قصير من يومه في العمل من أجل قضائها، إنه يجوع ويسعى وراء الطعام ويشعر بالوحشة ويسعى وراء الاجتماع بالآخرين.

ويقض الخوف مضجعه فيسعى وراء السلامة وهو في كل حالة من هذه الحالات وما يشبهها يظهر وكأن خللاً قد طرأ على التوازن اللازم له، ويدفعه هذا الخلل إلى السعي نحو إعادة هذا التوازن إلى وضع يرضى عنه.

وهذا السعي نحو إعادة التوازن هو عملية توافق، فالعامل يلائم نفسه مع شروط عمله الجديد، والمهاجر إلى بلاد غريبة يسعى إلى تغيير جوانب كثيرة من سلوكه من أجل الانسجام مع بيئتها الاجتماعية والثقافية والاقتصادية والطبيعية، ومن هنا يمكن القول: إن الإنسان يحافظ بعملية التوافق على التوازن بين مختلف حاجاته والعوائق التي تقف في وجهها.

أنواع التوافق

1- **توافق شخصي**: أي أن يكون الفرد راضياً عن نفسه، وتتسم حياته النفسية بالخلو من التوترات والصراعات النفسية التي تقترن بمشاعر الذنب أو النقص والرثاء للذات. ومن المكونات الرئيسية للتكيف إشباع الفرد لدوافعه المختلفة بصورة ترضي الفرد والمجتمع في آن واحد ولا تتعارض مع معايير المجتمع.

الإنسان غير المتكيف شخصٌ يعاني حرباً تستنفد طاقاته، لذلك نراه قليل الحيوية عاجزاً عن الإنتاج استنفدت الصراعات النفسية قواه وأصبح عاجزاً حيال الشدائد والأزمات، لذلك يختل توازنه ويتشوه إدراكه وتفكيره إذا واجهته مشكلة.

2- **توافق اجتماعي**: إنه قدرة الإنسان على عقد صلات اجتماعية راضية مع من يعملون معه دون أن يشعر الفرد بحاجة ملحة إلى السيطرة أو العدوان على الآخرين. إن الشخص المتوافق مع المجتمع أقدر على ضبط نفسه في المواقف التي تثير الانفعال فلا يثور لأسباب تافهة ولا يعبر عن انفعالاته بصورة طفولية إلى جانب قدرته على معاملة الناس بصورة واقعية ولذلك يوصف المتوافق بأنه ناضج انفعالياً.

ما هي العلاقة بين التوافق والصحة النفسية ؟

الصحة النفسية ترتبط بقدرة الفرد على التوافق مع نفسه ومع المحيط، وهذا الارتباط الوثيق بينهما يوضح أن العلاقة متداخلة ومتشابكة بينهما، بل إن التوافق دليل الصحة النفسية، فإذا ساء التوافق كانت الصحة النفسية سيئة وإذا حسن كانت حسنة، وبهذا المعنى تكون الصحة النفسية هي التعبير عن التوافق أو هي عمليات التوافق المستمر في حياتنا الشخصية.

نلاحظ أن التوافق يأخذ عدداً من الأشكال ويكون من درجات أو مستويات من حيث إنه مناسب أو غير مناسب، ومن هنا يكون الحديث عن قياس التوافق كما هو الحال في قياس الصحة النفسية.

العوامل الأساسية للتوافق

1- إشباع الحاجات الأولية والحاجات النفسية الاجتماعية: إذا لم تشبع حاجات الفرد العضوية كالحاجة إلى الغذاء والشراب والراحة والجنس فإنها تخلق توتراً لديه يدفعه لإشباع الحاجات، وإذا حرم الفرد منها زاد التوتر وينتهي الموقف بإشباع الحاجات، وكذلك الأمر بالنسبة للحاجات النفسية الاجتماعية كالحاجة إلى المحبة والتقدير والاحترام والنجاح والانتماء.

وإن إشباع هذه الحاجات يكتسي مكانة هامة في عملية التوافق، فإن لم تنل هذه الحاجات قدراً كافياً من الإشباع زاد تدهور الاتزان الانفعالي، وبالتالي تضعف قدرة الشخص على الوصول إلى توافق حسن.

2- أن تتوفر للفرد العادات والمهارات اللازمة التي تيسر له إشباع حاجاته الملحة.

كما أن تفاوت الأفراد في مستوى ذكائهم وبعض القدرات الخاصة يجعل الفرد أقل توافقا، إذ يعتبر الذكاء عنصراً هاماً في النجاح في الحياة الاجتماعية أو الأسرية والمهنية، والذكاء أصلاً هو القدرة على التكيف الاجتماعي السليم ويؤثر في التعليم.

3- أن يعرف الإنسان نفسه قدراته وإمكاناته وأن يتقبل الفرد ذاته لأن فكرة الإنسان عن نفسه من أهم العوامل التي تؤثر على سلوكه وتدفعه إلى العمل

والتوافق والنجاح، أما الفرد الذي لا يتقبل ذاته فإنه يتعرض للمواقف الإحباطية ويصبح التكيف الاجتماعي فاشلاً وسيئاً مما يدفعه إلى الانطواء والعدوان.

4- المرونة، شرط للتوافق الجيد، وهذا يعني أن يستجيب الفرد للمؤثرات الجديدة استجابة ملائمة تحقق التكيف بينه وبين البيئة، فالشخص الجامد لا يتقبل أي تغير يطرأ على حياته وتوافقه، علاقاته بالآخرين مضطربة، ومعنى هذا أن توافق الفرد يكون أفضل وأسهل كلما كان مرناً ومسالماً، فالمسالمة نوع من التوافق على شكل التسليم للبيئة وبخاصة الثقافية والاجتماعية، ويعتبر الفرد الذي يخفق في المسالمة للأنظمة مخفقاً في الإسهام بدوره في الأعمال التي تتطلبها الجماعة. والمسالمة في الصحة النفسية تعني أن يسالم الفرد الجماعة ويتكيف مع أهدافها حتى يحيا حياة اجتماعية متوافقة.

5- تأثير العلاقات الاجتماعية المضطربة: عندما تضطرب تفاعلات الفرد بالآخرين وعلاقاته بهم، تضطرب شخصيته وتتأزم، ولهذا السبب نجد كثيراً من الاضطرابات النفسية والعقلية التي تصيب الفرد تكون نتيجة مباشرة لاضطراب علاقاته الاجتماعية بالآخرين.

خلاصة

رأينا فيما سبق أن العلاقة بين السلوك والبنيان الجسمي كانت موضع انتباه علماء النفس والأطباء وبشكل خاص العلاقة بين الجهاز العصبي والسلوك. ومن المحتم أن تؤثر معرفتنا للدفعة العصبية الحسية كونها المجرى الأساسي للاتصال بين الأشياء في العقل فلا بد أن يفرض كل عصب نوعيته الخاصة على العقل، وبالنسبة للمخ نلاحظ أن وظيفة الفصوص المخية هي الإرادة والحكم والتذكر والرؤية والسمع، وفي النهاية الإدراك. وفيما يتعلق بالمخيخ فإن وظيفته تنسيق حركات الانتقال.

وهذا فتح المجال أمام علم النفس الجسدي لأن يحلل السلوك إلى بعض المكونات البسيطة كالمنعكسات ويركز على الشخص كله بوصفه وحدة حيوية متماسكة ومتكاملة تستجيب لبيئتها الخارجية بوسائل متنوعة، فالإنسان حين يفكر في

موضوع أو ينتبه إليه أو يحاول أن يتذكره فإن النشاط العقلي تصحبه في الوقت نفسه تغيرات جسمية وحالات وجدانية مختلفة مثل توترات عضلية ونشاط في الحواس ومفرزات غددية وتغيرات في التنفس ودورة الدم وعملية الهضم وأخرى في التيارات الكهربائية بالمخ والأنسجة والأعضاء المختلفة، هذا فضلاً عن الحركات والتغيرات والأوضاع الجسمية الخاصة التي يتخذها الإنسان أثناء تفكيره وانتباهه وتذكره.

وقد دلت التجارب على أن التفكير غالباً ما يقترن بكلام باطن أي بنشاط حركي دقيق في أعضاء النطق والحنجرة واللسان والشفتين وهي حركات يمكن تسجيلها بأجهزة دقيقة، وكذلك الإنسان حين يشعر بانفعال الخوف أو القلق أو الحزن أو الغضب فإن هذه التأثيرات الانفعالية تصحبها تغيرات أو اضطرابات جسمية قد تكون بالغة الخطورة إن تكرر الانفعال، فقد اتضح أن القلق المزمن يؤدي إلى ظهور القرحة في المعدة وأن الكراهية المكظومة قد تؤدي إلى ارتفاع في ضغط الدم، فالسلوك إذاً نشاط كلي للإنسان

أصبح الآن من الممكن التحكم في كثير من جوانب السلوك البشري بوسائل مختلفة، ومن أهم تلك الوسائل العقاقير - أي المركبات والأعشاب - التي تؤثر تأثيراً مباشراً في النشاط العصبي للمخ والجهاز العصبي، وبالرغم من الوظائف العلاجية المختلفة في تعديل الحالات الانفعالية والعقلية المضطربة تبقى العوائق في وجه الحصول على آثار أكثر تخصصاً؛ لأن العقاقير توزع على الجسم من خلال المخ، ولما كانت العمليات الكيماوية هي أساس الفكر والسلوك فلا شك أن التوتر في المعرفة تزيد من قدرتنا على التحكم في الشخصية.

إن توسع الخبرات أمر له قيمته في كيفية التعامل مع المخ، وإن تأثير الهرمونات التي تفرزها الغدد الصماء في السلوك يتمثل في الوظيفة الرئيسية للهرمونات وفي تحقيق التكامل في وظائف الجسم المختلفة ونموه، ولهذا فإن زيادة الهرمونات أو نقصها في الجسم تؤدي إلى اختلال بدني يكون له نتائج عقلية وانفعالية، بعضها شديد الخطر كما يحدث في حالات نقص هرمون الغدة النخامية وما يصحبه من ضعف عقلي وغير ذلك.

فالتأثير المتبادل بين أعضاء الجسد وظواهر النفس والعلاقة المتبادلة للنشاط البدني بكل ما فيه من عضلات وجهاز عصبي والغدد وبين نمو القدرات العقلية للإنسان في التفكير والتكيف كل ذلك أدى لاهتمام الباحثين بدراسة حقيقة التكامل بين نشاط الجسم والنفس وما ينعكس عنهما على شكل سلوك يمكن ملاحظته وقياسه ومعرفة طبيعة الإدراك والإحساس والذكاء والذاكرة والغرائز والدوافع والانفعالات وضبط الشخصية.

المراجع العربية والانجليزية

المراجع الخاصة بالكتاب:

1- فيزيولوجيا السلوك - ألفت محمد حمقي.

2- الأسس البيولوجية لعلم النفس - ألفت محمد حمقي.

3- علم النفس الفيزيولوجي- عبد الوهاب محمد كامل.

4- أصول علم النفس وتطبيقاته- فاخر عاقل.

5- علم النفس الفيزيولوجي - كاظم والي آغا.

6- الأسس الإحيائية للسلوك - محمد أحمد النابلسي.

7- سيكولوجيا الإحساس والإدراك الحسي - محمد نجيب الصبوة.

8- الغدد والشخصية - مريديني حنا.

9- علم النفس التطبيقي- هنري فالون، ترجمة أحمد عزت راجح.

10- الدافعية والانفعال - إدوارد موارى- ترجمة أحمد عبد العزيز سلامة.

11- السلوك وانحرافات الشخصية- يوسف ميخائيل أسعد.

12- الأساس البيولوجي والفيزيولوجي للشخصية-عبد الفتاح محمد دويدر.

13- علم النفس في حياتنا اليومية- محمد عثمان نجاتي.

14- نظريات الإرشاد والعلاج النفسي- محمد محروس الشناوي.

15- نظريات تربية الطفل- محمود سلطان وآخرون.

16- نظريات الشخصية -هول، ليندزي - ترجمة فرج أحمد فرج وآخرين.

17- الاضطرابات الشخصية النفسية- محمد شعلان.

18- الصحة النفسية والعلاج النفسي -حامد زهران.

19- ذخيرة علم النفس- كمال دسوقي.

20- نظريات الشخصية - جابر عبد الحميد جابر.

21- علم النفس الفردي- إسحاق رمزي.

22- الدافعية والانفعال-إدوارد موراي، ترجمة عبد العزيز سلامة.

23- تعديل السلوك- جمال الخطيب.

24- علم النفس الإنساني- فرانك سيفرين، ترجمة طلعت منصور.

25- نظريات الشخصية- محمد السيد عبد الرحمن.

26- علم الأحلام- د. إبراهيم فريد الدر.

27- الفراسة- الفخر الرازي.

28- الأذكياء- لابن الجوزى.

29- الفراسة في معرفة الآخرين- منصور محمد.

30- مهارات تطوير الشخصية الذاتية- أنس شكشك.

31- الذاكرة- أنس شكشك.

32- دليل المرشد النفسي للهندسة البشرية- أنس شكشك.

33- قوة العقل- أنس شكشك.

34- التنبؤ العلمي ومستقبل الإنسان - د. عبد المحسن صالح.

35- طبيعة الحياة- فرانسيس كريك.

36- الوراثة والإنسان- د. محمد الربيعي.

37- الاستقرار النفسي- د. سعيد يعقوب.

38- الإنسان وعلم النفس- د. عبد الستار إبراهيم.

39- بنو الإنسان- بيتر فارب.

40- عقول المستقبل- جوان تايلور، ترجمة لطفي فطيم.

41- المشكلات السلوكية عند الأطفال- بنية الغبرة.

42- علم النفس العام- أنس شكشك.

43- علم دراسة الإنسان: الحضارة والحياة- أنس شكشك.

44- قلق الموت- د. أحمد محمد عبد الخالق.

45- اعرف دماغك- د. ابراهيم فريد الدر.

46- الاضطراب النفسي ج1- ألفت حقي.

47- علم النفس الفيزيولوجي - د. كاظم ولي آغا.

48- المنهج العلمي وتفسير السلوك- د. محمد عماد الدين أسماعيل.
49- علم النفس البيولوجي- د. سامي عبد القوي علي.
50- علم النفس الإكلينيكي- لويس كامل مليكه.
51- الدماغ والإدراك الإنساني- د. محمد زياد حمدان.
52- الدماغ والإدراك والذكاء والتعلم - د. محمد زياد حمدان.
53- سيكولوجيا الإدراك- هدد. علي منصور.
54- الإدراك- د. مصطفى غالب.
55- أصول علم النفس- د. عزت راجح.
56- لغة الكيمياء عند الكائنات الحية -د. أحمد مدحت راجح.
57- علم النفس الفيزيولوجي د. سامي عبد القوي.
58- الهندسة الوراثية والأخلاق- د. ناهد البقصمي.
59- الصحة النفسية- د. نعيم الرفاعي.
60- أسس الصحة النفسية-د. عبد العزيز القوصي.
61- التربية صناعة الإنسان- أ. أنس شكشك.
62- المدخل إلى الصحة النفسية - د. إبراهيم كمال مرسي.
63- علم النفس الفيزيولوجي- د. أحمد عكاشة.
64- الصحة النفسية- د. أحمد عكاشة.
65- اختبر ذكاءك العقلي والعاطفي- تأليف جيل آزور باردي.
66- المعاني الخفية لحركات الجسد- تأليف جوزيف ميسينجر.
67- الذكاء الوجداني-صفاء الأعسر وعلاء الدين كفاف.
68- الذكاء العاطفي- د. مأمون مبيض.
69- العقل فوق العاطفة- د. كريستين باديسكي- د. دينيس غرينيرغر.





تمثل الثقافة مرحلة جديدة في تطور الإنسان وفي القدرة على الحصول على المعلومات وتخزينها وتبادلها ، ومن ثم نقلها للجيل القادم . وعلى الفرد الإنساني أن يجمع كميات من المعلومات أكثر بكثير جداً مما يمكن أن يحصل عليه بالتجربة الذاتية وحدها .

إن الإنسان وحدة تجمع بين الجسد والنفس ،ولكل طرف قوته الفاعلة والمؤثرة في الطرف الآخر ومتكاملة معها . وقد بنيت الدراسات على ارتباط النشاط العام للجسم بالحالات النفسية وتغيراتها ، كما أن دراسة الترابطات بين الفعاليات العضوية وبين السلوك يدفع الباحث إلى تتبع جميع النشاطات المتبادلة بين أدوار أعضاء الجسم ، أي أن كل جزء في جسم الإنسان يستطيع الإسهام في ضروب مختلفة من الفعل ، فالعضلات والأعصاب والدماغ .. وغيرها كلها تسهم في مجالات متعددة للسلوك .

الموزع في مصر : دار العلوم للنشر والتوزيع
هاتف ٠١٢٢٦١٢٢٨٠٠ - ٠١٢٢٦١٢٣٣١٦
Www.dareloloom.com
Daralaloom@hotmail.com

ISBN 9957-00-504-9



دار الشروق للنشر
عمان-الأردن / رام الله - ف